

INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL DIAMANTE

PROYECTO DE VIDA

“BUSCANDO MI PROPIA VERDAD”

MODULOS DE TRABAJO TEORICO PRÁCTICO

PRESENTADO POR:

JOHN JAIME DUQUE ARBOLEDA

ADULTOS:

**DIRECTIVOS, DOCENTES. ADMINISTRATIVOS,
PADRES DE FAMILIA**

ESTUDIANTES:

GRADOS PREESCOLAR A UNDECIMO

MEDELLIN

2018

“La vida no puede limitarse a una simple sucesión de días sin dirección y sin salida. El hombre necesita saber para qué vive; ha de procurar conocerse cada vez mejor a sí mismo y así encontrar salida a su vida, proponerse proyectos y metas a las que se siente llamado y que llenarán de contenido su existencia”

“CONÓCETE A TI MISMO”

**“Hay hombres que luchan un día y son buenos.
Hay hombres que luchan un año y son mejores.
Hay quienes luchan muchos años y son muy buenos.**

PROYECTO DE VIDA

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCION

OBJETIVO GENERAL OBJETIVOS ESPECÍFICOS

JUSTIFICACIÓN

- **EL COMPONENTE TEORICO CONCEPTUAL**
- PUNTO DE PARTIDA
- COMO PODRIA ELABORARSE EL PROYECTO DE VIDA DE LOS ACTORES EDUCATIVOS DE LA I. E. SAN VICENTE DE PAUL
- DIFICULTADES QUE PUEDEN SURGIR AL ELABORAR EL PROYECTO.
- CUANDO SE VIVE SIN PROYECTO
- GUIARSE POR UN PROYECTO DE VIDA LIBREMENTE ASUMIDO
- LAS HABILIDADES SOCIALES
- PAPEL DE EDUCADOR EN LA CONSTRUCCION DEL PROYECTO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES Y DEL SUYO PROPIO

- LOS COMPONENTES BASICOS DE UN PROYECTO DE VIDA

MODULO INTRODUCTORIO Y TRANSVERSAL SOBRE HABILIDADES SOCIALES EJERCICIOS PRACTICOS. PARA TODAS LAS EDADES Y ACTORES EDUCATIVOS.

1. LOS CUMPLIDOS
2. LAS QUEJAS
3. DAR UNA NEGATIVA O DECIR NO
4. PEDIR UN FAVOR
5. PREGUNTAR POR QUÉ
6. SOLICITAR CAMBIO DE CONDUCTA
7. DEFENDER LOS PROPIOS DERECHOS
8. CONVERSACIONES
9. EMPATIA
10. HABILIDADES SOCIALES NO VERBALES
11. INTERACCIONES CON ESTATUS DIFERENTES
12. INTERACCIONES CON SEXO DIFERENTE
13. TOMAR DECISIONES
14. INTERACCIONES DE GRUPO
15. AFRONTAR Y RESOLVER LOS CONFLICTOS

MODULO PARA ADULTOS. DIRECTIVOS, DOCENTES, ADMINISTRATIVOS, PADRES DE FAMILIA

1. La herencia genética
2. Las personas
3. Los ambientes
4. Los acontecimientos
5. Las experiencias
6. Mi misión

7. Mi visión
8. Posiciograma
9. Tipología
10. El árbol de la vida
11. Sueños y anhelos
12. El cambio
13. Visión a futuro
14. Propósitos
15. Las metas
16. Los obstáculos
17. Autobiografía
18. Programa de vida

**MODULO PARA ESTUDIANTES DE PREESCOLAR Y BASICA
PRIMARIA: 6 A 9 AÑOS. GRADOS : PREESCOLAR, PRIMERO,
SEGUNDO, TERCERO**

IDENTIFICACIÓN

ESTE SOY YO

ESTA ES MI FAMILIA

ME IDENTIFICO

CUIDANDO LAS COSAS

TODO DEBE MARCHAR BIEN

EL TREN DE LOS ALIMENTOS

CUIDANDO LA SALUD

LO QUE NECESITO PARA SER FELIZ

EN CASA HAY MUCHO POR HACER

ACTIVIDADES PARA DISFRUTAR EN EL TIEMPO DE OCIO

ASI ME VEO

TODOS SOMOS IMPORTANTES

LAS FOTOS

COMO REAACCIONAR

LAS FABULAS

AYUDAMOS A LOS AMIGOS A RESOLVER PROBLEMAS

LOS PROBLEMAS DE LOS OTROS

HABLANDO SE ENTIENDE LA GENTE

PARA TI, PARA MI

PODEMOS SER DISTINTOS A LOS DEMAS

DECIR NO

LOS VALORES

LA ISLA PERDIDA

LLEGUEMOS A ACUERDOS

LA PUBLICIDAD

EL PAISAJE NAURAL

LOS PERSONAJES FAVORITOS DE LA FAMILIA

EL ESCUDO DE VALORES

LA CARTA A UN AMIGO

LA VOTACION

OS NIÑOS DE LA CALLE

EL CAMINO

UN DIA COMPLETO

LAS LENTES

**MODULO PARA ESTUDIANTES DE BASICA PRIMARIA Y
BASICA SECUNDARIA: 10 A 13 AÑOS. GRADOS : CUARTO,
QUINTO, SEXTO, SÈPTIMO**

1. IDENTIFICACION
2. MI ESCUDO DE ARMAS
3. CUMPLIDOS
4. COMO DECIR NO SIN PERDER AMIGOS
5. SER UNO MISMO
6. ANALISIS DE LOS SENTIMIENTOS
7. INVENTANDO UNA HISTORIA
8. QUIERO SER POSITIVO
9. CUALES SON NUESTROS PROBLEMAS
10. NUESTROS VALORES
11. REPRESENTANDO SITUACIONES
12. DEFINO Y EXPLICO MI AREA INTELECTUAL
13. DEFINO Y EXPLICO MI AREA DE SALUD

**MODULO PARA ESTUDIANTES DE BASICA SECUNDARIA
Y MEDIA: 14 A 17 AÑOS. GRADOS :OCTAVO, NOVENO, DECIMO,
UNDECIMO**

1. MI IDENTIFICACIÓN
2. HABILIDADES ACADEMICAS Y ESCOLARES
3. LA LECTURA COMO DIVERSION
4. LECTURA PARA EL TRABAJO
5. TIPO DE LECTURA
6. ESCRITURA CLARA
7. ESCRITURA PARA EL TRABAJO PROFESIONAL
8. ACTIVIDADES ESCOLARES PARA TENER ÉXITO
10. HABILIDADES MATEMATICAS. ELABORACION DE PRESUPUESTOS
11. HABILIDADES VOCACIONALES
12. TERMINAR EL BACHILLERATO
13. HABILIDADES PRACTICAS PARA VIVIR
14. LOS CAMBIOS CORPORALES Y PSICOLÓGICOS
15. LA AMISTAD CON PERSONAS DEL OTRO SEXO
16. JOVENES Y AFICIONES
17. COMO NOS VEN LOS DEMÁS
18. NOTICIAS DE ACTUALIDAD
19. DIVERSIONES
20. AUTORRETRATO

REFERENCIAS

INTRODUCCION

El trabajo que a continuación se presenta, pretende generar experiencias para vivir y convivir entre los actores educativos de la INSTITUCION EDUCATIVA EL DIAMANTE, de la ciudad de MEDELLIN, a través del desarrollo de competencias personales y sociales entre niños, niñas, jóvenes y adultos, para favorecer de manera particular la toma de decisiones presentes y futuras.

Es prioritario tener en cuenta que el afecto y el acompañamiento se constituyen en factores protectivos ante las situaciones de vulnerabilidad a las que se ve abocado el ser humano en cualquier etapa de su existencia. Ellos le permiten conocer y confrontarse con el entorno físico, ambiental y cultural para incrementar su autoestima. Reconocer sus talentos e intereses, vivir agradablemente y confiar en las personas que les rodean con discernimiento, para conformar redes de apoyo en la adquisición de experiencias significativas

Todos los componentes del Proyecto, desde lo teórico, lo conceptual hasta la práctico y dialéctico han de posibilitar el desarrollo personal para la adquisición de la autonomía y el alcance niveles óptimos de autovaloración para un desempeño social cualificado y la generación de espacios de empoderamiento y participación juvenil y social con la utilización de estrategias comunicacionales oportunas.

A los docentes se les invita a:

- **Hacer una revisión de sus prácticas**
- **Conocer mejor la realidad de niños y niñas**
- **Mejorar el tipo de comunicación**
- **Utilizar estrategias lúdicas para el trabajo formativo**
- **Procurar la interiorización de la idea que la mejor labor preventiva es la formación con y en el amor**
- **Propiciar nuevas interacciones, soportadas en la expresión adecuada de sentimientos y la utilización de lenguaje apropiado en las relaciones**
- **Fundamentar el valor del respeto en todas sus connotaciones**
- **Dinamizar el poder del cuidado personal, la tolerancia a la diferencia y la equidad de genero.**

Sobre estos puntos específicos es que se fundamenta con solidez un PROYECTO DE VIDA, que de verdad se constituya en la bitácora de cada persona comprometida, que le permita ENCONTRAR SU PROPIA VERDAD, para vivir de una forma transparente, que es la única que le garantiza al individuo su felicidad.

PROYECTO DE VIDA

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Facilitar procesos para que cada uno de los actores educativos: directivos, docentes, administrativos, estudiantes, padres de familia de la INSTITUCION EDUCATIVA EL DIAMANTE, de la ciudad de MEDELLIN, logre una auto aceptación y un auto reconocimiento, como sujeto de cualidades y limitaciones en un proceso de crecimiento, a fin de que logre atender y satisfacer sus necesidades, expresar y manejar de forma conveniente sus sentimientos, a través del desarrollo y ejercitación de sus habilidades sociales y la práctica de unas técnicas fundamentales en la edificación de un proyecto de vida personal y comunitario, que contribuyan de manera fundamental, al proceso de gestión de la calidad de la vida escolar

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Procurar que cada actor educativo ejecute de manera positiva su quehacer: los adultos (directivos, docentes, administrativos, padres), y los estudiantes, a fin de que la preparación para el futuro de éstos y el camino recorrido de aquellos se constituya en fuente de conocimiento y experiencia
- Conocer las bases con que cuenta una persona para construir su proyecto de vida, a fin de propiciar una sana aceptación de si mismo y de las circunstancias que lo rodean.
- Brindar nuevos elementos de conocimiento personal, provocando el cuestionamiento de los valores, actitudes y comportamientos personales; y advertir que la vida de cada uno fácilmente puede correr según uno de esos proyectos.
- Destacar la importancia de la competencia social infantil para la adaptación en la infancia como en la vida adulta.
- Dinamizar la competencia social desde la infancia para lograr un posterior funcionamiento social, académico y psicológico para que la institución educativa como uno de los principales agentes de socialización establezca formalmente un programa de enseñanza de habilidades sociales y comportamientos interpersonales como requisitos para una buena adaptación a la vida, a través de estrategias sistemáticas y efectivas en la aplicación de dicho programa, reconociendo los comportamientos inapropiados de niños, jóvenes y adultos que influyen en su interrelaciones y en su rendimiento escolar, laboral o social

JUSTIFICACION

La política de Calidad de la INSTITUCION EDUCATIVA EL DIAMANTE, pretende de manera prioritaria, lograr que los actores educativos tengan un equilibrio armónico en el desarrollo de sus dimensiones humanas, de tal forma que el desarrollo físico, cognitivo o intelectual y el componente psíquico o emocional, tengan su confluencia puntual en el aspecto más importante del desarrollo social : su espiritualidad expresada en la convivencia. Así pues, el ser, el saber y el hacer, se validan en la interacción social.

Cuando se hace conciencia de sí mismo , se busca al mismo tiempo, herramientas de control para llevar a cabo un Proceso de Mejoramiento Personal (PMP), que en últimas, es lo se ha dado en llamar la construcción de un Proyecto de vida.

El PMP implica en cualquier etapa de la vida, hacer un alto para que en la medida del desarrollo cognitivo, se lleven a cabo procesos de reflexión sobre la manera como se está direccionando la existencia a través de la contemplación de todos los aspectos que hacen posible el vivir, cumpliendo unas metas realistas desde la perspectiva de una vida con calidad integral. Será exitoso si hay unos niveles de compromiso personal, sintiéndose protagonista de la elaboración de una arquitectura propia en la que, la voluntad es factor fundamental para hacer prácticos los propósitos a futuro, la disciplina para priorizar, la constancia para tener la disponibilidad de adaptarse a los cambios

Construir un proyecto de vida no es agendar una serie de fórmulas para ser feliz o determinar unos derroteros que nos permitan esquivar los contratiempos del devenir. Por el contrario se trata de vivir sin fórmulas pero con un absoluto reconocimiento de la esencia personal y enfrentar los bemoles de la existencia como una prueba de la capacidad de discernimiento y confrontación y ello sólo es posible, si se cualifican las habilidades sociales para que en su práctica, se puedan ejercitar al individuo en unas acciones o actividades de control

Existir significa, potencialmente, construir proyectos en los que el hombre despliega sus aptitudes y recursos. Anticipa un futuro en el que la meta de la autorrealización despierta y sostiene ese despliegue. Dichos proyectos giran de modo especialmente destacado en torno de dos grandes cuestiones, el amor y el trabajo.

Para que el hombre pueda construir su proyecto de vida, debe cumplir con ciertas condiciones básicas, de tal suerte que asegure la conservación y el desarrollo de sus potencialidades. Esas condiciones surgen de la interacción hombre-mundo, esto es: persona /contexto, como unidad estructural.. Otro parámetro a tenerse en cuenta, es el considerar el proyecto de vida como "construcción", es decir, el proyecto no sería algo dado o recibido como transmisión o herencia en un individuo pasivo en la recepción, sino que resultaría más conveniente comprenderlo como el *ir siendo* el hombre en su ser; los proyectos de vida así contruidos, así como la consideración de los rasgos fundamentales de las variaciones en tal estructuración, dará lugar a una clasificación de tipos de proyectos vitales.

EL COMPONENTE TEÓRICO CONCEPTUAL

PUNTO DE PARTIDA

El punto de partida no será, como algunos podrían pensar la contemplación de realidades ajenas. Hay que partir del momento de la vida en el que cada uno se encuentra, con dos características fundamentales:

- En primer lugar la edad. Cualquier etapa: niñez, La adolescencia o primera juventud, adultez son trascendentales en la vida del hombre. En cada una se hace manifiesto el crecimiento.

Al nacer se recibe el ser de los padres. Posterior a ello se sienten una nueva vida, experimentar cambios en el cuerpo, en la mente, en el corazón, en la conciencia, en todo el ser, que indica a las claras que el niño de ayer va dando paso al adulto de mañana. La adolescencia, es sin lugar a dudas, una edad de transición, se va dejando atrás a la niñez y que va acercando a la madurez. El ímpetu de la inteligencia, de la libertad, de los instintos, de los sentimientos, del amor reclama la propiedad y la responsabilidad de vida en sus comienzos a sus progenitores. Es la búsqueda de una personalidad atractiva y definida. Pero esta edad, bella y trascendental, es a su vez difícil, pues los cambios son frecuentemente tan rápidos y profundos que llegan no pocas veces a crear situaciones conflictivas e imaginables.

- La segunda característica es estar estudiando o trabajando esto añade a la característica anterior una nota importante: en este tiempo hay que tomar decisiones, muchas de las cuales pueden marcar o determinar definitivamente la vida del individuo.

Es el momento en el que se siente que hay que tomar la vida de frente, proyectarla hacia adelante y tomar serias decisiones, a cada uno pueden surgirle las preguntas: ¿Qué hago yo con mi vida?, ¿Qué hago yo después de salir de estudiar?, cómo asumo este trabajo?,.

Estas preguntas crean inseguridad, precisamente porque las respuestas pueden ser múltiples, como si se estuviera acercando a una glorieta de donde parten muchos caminos: el del hacer o no hacer. Y dentro de la escuela, del trabajo o de la familia, del grupo social, las posibilidades para cada uno, son muchas. Pero hay una pregunta fundamental para el momento en el que se deben tomar tantas decisiones: ¿Sobre que valores, actitudes o comportamientos se apoyará la vida?, ¿Sobre el egoísmo?, ¿el individualismo?, ¿el placer?, ¿el dinero?, ¿la explotación de los otros?, ¿el libertinaje? o ¿sobre el servicio?, ¿el amor?, ¿la justicia?, ¿la sencillez?. La respuesta no es sencilla. Decidir no es fácil.

Según el tipo de respuestas que se escoja, se determina el sentido de la vida. Existen numerosas personas que habiendo podido conducir su vida por una autopista, la echaron por una carretera de piedras. Es lamentable caminar sufriendo golpes cuando de la mano se tuvo la posibilidad de evitarlos. Lo cierto es que a determinada edad, es muy difícil echar para atrás. A veces hasta la reversa se estropea.

Un proyecto de vida es tan fundamental como para un ingeniero los planos sobre los que va a construir un edificio o un puente. Una obra de este tipo sin un

proyecto esta amenazada de ruina. Por eso, para un ingeniero el momento más importante es aquel en que se retira para idear el proyecto que hará realidad su obra. Lo demás: contratar trabajadores, conseguir materiales o colocar ladrillos, es relativamente fácil. De la misma manera, en la existencia humana, como en la ingeniería, es fundamental un proyecto de vida.

Si por curiosidad se le preguntara a la gente de la calle porque vive o si está contenta con lo que está haciendo, seguramente, un alto porcentaje después de recuperarse de la sorpresa de haberse planteado por primera vez estas preguntas, responderá negativamente. Así está de mal el mundo, en la familia, en el trabajo, en la vida social y política. ¿quién desearía vivir en un edificio donde el 70% de los ladrillos, vigas, pilares, etc., estuvieran mal colocados?. El resultado es un alto porcentaje de personas decepcionadas, angustiadas, tristes, desesperanzadas. Tal parece que la existencia hubiera perdido sentido. Y cuando esto ocurre, es como naufragar en el océano a la deriva.

El PMP como proyecto de vida es un conjunto de valores, actitudes, y comportamientos que debe poner el hombre para que su vida tenga una orientación y un sentido autentico.

Antes de diseñar el proyecto, es necesario dar un paso previo: reconocer el terreno., que para este caso, es el reconocimiento de las HABILIDADES SOCIALES. No es lo mismo edificar una casa sobre arena o tierra movediza que sobre piedra, o sobre un terreno plano que sobre un terreno quebrado.

Hay que reconocer cómo actúo, y, la respuestas a esta pregunta. debe iluminar y ofrecer las bases para la construcción del PROYECTO DE VIDA

COMO PODRIA ELABORARSE EL PROYECTO DE VIDA DE LOS ACTORES EDUCATIVOS DE LA I. E. EL DIAMANTE

La elaboración de un proyecto de vida, debe considerar aspectos tales como: el entorno , las habilidades sociales y el conocimiento de la persona; la búsqueda de información para satisfacer las inquietudes y posibilidades que rodean a la persona para alcanzar las metas propuestas; y la flexibilidad, que no debe faltar, pues los seres humanos poseen múltiples intereses, habilidades y la capacidad de rectificar. Vale la pena aclarar, además, que los resultados no dependen sólo del actor social. Al definir un proyecto de vida las personas podrán defender lo que piensan, sus intereses y formarse un carácter menos vulnerable al medio.

Vivir en clave de proyecto significa que las personas y los grupos quieren poner en juego su propia verdad, sus dinamismos más íntimos, sus actitudes y opciones más auténticas. La idea de proyecto, sobre todo del proyecto personal, implica la voluntad de llegar a conocerse y aceptarse tal como uno es y a discernir los fondos del propio corazón

Una verdadera identidad vocacional sólo puede echar raíces cuando crece en la tierra fértil de las propias experiencias vividas , en relaciones interpersonales de calidad, en la propia voluntad de verdad y en experiencias de Fundamentación consolidadas en la trayectoria de la propia historia personal.

El proyecto de vida quiere hacer de todo ello objeto de discernimiento, ámbito de iluminación interior para que la propia identidad se fundamente en la única roca firme sobre la que puede emerger la autenticidad de vida: la libertad personal que se conoce y acepta a sí misma, que decide compartir proyectos con otras libertades

El proyecto personal no consiste en ordenar una serie de objetivos y mediaciones, ni en alcanzar a toda costa una vida moralmente más perfecta, ni en someter los resultados a evaluaciones periódicas. En cambio, podría faltar todo eso y darse un proyecto personal bien definido.

Para que exista proyecto personal tienen que darse algunas condiciones básicas en la persona que lo hace:

- a) **Autonomía:** Capacidad de tomar la vida en las propias manos, para vivir la aventura de la propia libertad.
- b) **Autenticidad:** Capacidad de adentrarse serenamente en sí mismo, para avanzar en un proceso de conocimiento y aceptación.
 - **Conocerse**, esto es, saber quién soy y cómo soy en mis cualidades y limitaciones y en mis fondos existenciales.
 - **Reconocerse**, esto es, no defenderme ni ocultarme de mí mismo, sino poderme decir con serena lucidez; “ese soy yo”
 - **Aceptarse**, es decir, quererme como soy, incluidas mis limitaciones
- c) **Discernimiento:** Apertura al Espíritu, para la toma de decisiones.

Si no se construye sobre estas tres columnas, el proyecto personal puede convertirse fácilmente en una trampa que en vez de liberar esclavice aún más. .

DIFICULTADES QUE PUEDEN SURGIR AL ELABORAR EL PROYECTO.

Para hacer un proyecto es necesario poseer algunas cosas y estar liberado de otras, que pueden hacer inviable el proyecto:

- a) **Dificultades por falta de:**
 - Motivación
 - Actitud
 - Urgencia interior de crecimiento
 - Capacidad de interiorización, reflexión
 - Creatividad
 - Compromiso con el futuro
 - Libertad interior, autonomía
 - Voluntad para llevar adelante las opciones
 - Responsabilidad con los dones recibidos
 - Interés por el conocimiento personal
 - Humildad y sencillez ante sí y ante los otros.
- b) **Dificultades por:**
 - Improvisación, dispersión
 - Anquilosamiento de estructuras mentales
 - Miedo a comprometerse a profundidad, evasión
 - Ambigüedad en las opciones vocacionales
 - Pereza espiritual

La elaboración de un proyecto no consiste simplemente en hacer una declaración de buenas intenciones. Lograr un conocimiento personal más o menos adecuado de lo que se es y lo que debería hacer. Por otra parte resultaría poco eficaz un proyecto elaborado desde una conciencia de culpabilidad que genera complejos, egocentrismos, negativismo, o falta confianza.

El Proyecto Personal es una de las expresiones más cualificadas en la responsabilidad de la construcción de la personalidad, libera de la improvisación y hace tomar en serio la existencia.

CUANDO SE VIVE SIN PROYECTO

Se puede vivir la vida dejándose llevar de los acontecimientos, de los gustos y modas, de los valores socialmente establecidos por otros. Entonces, la persona consciente o inconscientemente, renuncia a tomar su vida en sus manos, renuncia a conducirla a donde se quiere, a hacer con ella la obra de arte que se le ha encomendado. Se vive una vida alienada porque otros son los que deciden, como marionetas manejadas por otros. Actualmente, se vive al día, sin "vocación", sin una llamada que estructure la vida y que oriente y de sentido a las opciones. Una actitud muy propia de la posmodernidad.

GUIARSE POR UN PROYECTO LIBREMENTE ASUMIDO.

Significa tener más o menos claro lo que se quiere llegar a ser, y orientar todos los esfuerzos a conseguir lo que se sueña. Significa prepararse académicamente, realizar las cosas con sacrificio, arriesgarse, para alcanzar aquella meta en la que se confía encontrar la plenitud.

Los valores son los que, en última instancia, determinan la calidad de un proyecto de vida: se termina siendo aquel valor con el que se ha identificado. Aquel valor por el que se ha hecho la opción fundamental.

Sólo hay un verdadero Proyecto de vida cuando se logra unificar toda la existencia en torno a un valor central que se convierte en columna vertebral para todos los demás valores secundarios. La calidad del Proyecto va a depender del valor al que libremente se da preferencia sobre los demás.

LAS HABILIDADES SOCIALES

El comportamiento interpersonal, juega un papel vital en la adquisición de reforzamientos sociales, culturales y económicos. Cuando no se goza de apropiados comportamientos sociales, se experimenta aislamiento social, rechazo y menos felicidad. La competencia social, por tanto, tiene una importancia fundamental en el funcionamiento presente como en el desarrollo futuro de la persona. Así pues, las habilidades sociales no se refieren solo a la relación con los compañeros o grupo de pares, sino también a aquello que le permite al individuo, niño, adolescente o adulto, asimilar los papeles y las normas sociales

Iniciar y mantener una interacción social positiva con los demás, es una consecuencia esencial del desarrollo ya que las interacciones sociales proporcionan a los niños la oportunidad de aprender y efectuar habilidades sociales que pueden influir de forma crítica en su posterior adaptación social, emocional y académica

Las habilidades sociales incluyen el comportamiento social, la asertividad y la competencia social pero hay que aclarar que el término habilidad se utiliza para indicar que la competencia social no es un rasgo de la personalidad, sino más bien un conjunto de comportamientos adquiridos y aprendidos verbales y no verbales que en la relación y respuesta de otros individuos como compañeros, padres, maestros, hermanos, evidencia el contexto interpersonal. De esta manera, las personas inciden en su medio ambiente, obteniendo, suprimiendo o evitando consecuencias deseadas y no deseadas en la esfera social. Si obtiene con éxito

esta consecuencias y evita causar dolor a los demás en sus empeños, se considera entonces que ella tiene “habilidades sociales “

De forma más puntual, puede decirse que: las habilidades sociales se adquieren a través del aprendizaje, mediante la observación, la imitación, el ensayo y la información; incluyen comportamientos verbales y no verbales, específicos y discretos; suponen iniciativas y respuestas efectivas y apropiadas; acrecientan el reforzamiento social ; son recíprocas por naturaleza y suponen una correspondencia efectiva y apropiada ; su práctica esta influida por las características del medio, es decir, factores como la edad, el sexo, estatus del receptor afectan la conducta social del sujeto; los déficit y excesos de la conducta social pueden ser especificados y objetivados a fin de intervenir

La habilidad social, la competencia social y la asertividad son términos afines, así como el retraimiento social y la pasividad y están estrechamente relacionadas con la adaptación social presente y futura, de ahí la necesidad de una enseñanza preventiva y terapéutica de las habilidades sociales, principalmente en la infancia, pero no obsta que se refuerce en todas las demás etapas de la vida

Desde la Institución educativa, los educadores pueden utilizar técnicas de evaluación para medir los comportamientos sociales, apoyados en la observación natural y el informe de otras personas, programas específicos para que en un cuaderno el estudiante construya su PROYECTO DE VIDA, pero , realmente no se ha establecido ningún método como el mejor para medir las HABILIDADES SOCIALES . Ellos sólo pueden definir y describir que niños son socialmente hábiles o deficientes, podrán además, definir y describir qué habilidades sociales son necesarias , ayudar en el diseño de la enseñanza de las habilidades sociales para satisfacer estas necesidades y evaluar si la enseñanza es efectiva o no. De cualquier manera el modelo que se propone en este proyecto comprenden la imitación, el reforzamiento positivo, el entrenamiento, la práctica y la enseñanza de resolución de problemas, todo en la búsqueda del desarrollo de una interacción social adecuada. La enseñanza de habilidades sociales para cristalizar el PROYECTO DE VIDA, debe incorporar a los compañeros, padres y maestros y de manera especial debe propender porque el estudiante practique las respuestas fuera del establecimiento educativo, en diferentes contextos y con diferentes actores

PAPEL DE EDUCADOR EN LA CONSTRUCCION DEL PROYECTO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES Y DEL SUYO PROPIO

Los comportamiento sociales , en la interacción, provocan reforzamiento positivo, para la participación competente y eficaz y, por supuesto, obtener como resultado, consecuencias positivas. La tarea es preparar al individuo para la participación competente y eficaz en diversos aspectos de la interacción humana, con la puesta en práctica de la habilidades personales y la comunicación

Lo social, implica lo interpersonal y ello va de lo simple a lo complejo en la forma como el ser humano se relaciona con los demás; su éxito esta denotado por el momento, el intercambio y la integración. La habilidad es la capacidad o talento que se ha aprendido o desarrollado para hacer algo cada vez mejor, es un medio para llegar al acuerdo de que las habilidades vitales son adquiridas a través del aprendizaje , de una enseñanza sistemática que pretende : el tratamiento de los déficits existentes o la prevención de los futuros déficits, esto significa aplicar una estrategia de prevención

LOS COMPONENTES BÁSICOS DE UN PROYECTO DE VIDA

1. Diagnóstico Personal

- Quién soy yo
- Fortalezas y oportunidades de mejoramiento
- Mi Misión: lo que justifica la existencia

- Visión:
El proyecto a tres, cinco y diez años

2. **Objetivos y Metas.** La finalidad hacia la que deben dirigirse los recursos y esfuerzos para el cumplimiento de la misión

3. **Estrategias .** Medios por los cuales se alcanzan los objetivos, El cómo

- Autobiografía. Relato desde cuando se recuerde, destacando los éxitos y los desaciertos
- Rasgos de la personalidad. Edad, actividades cotidianas, personas importantes, cosas que no son gratas, lo más importante
- Quien soy.

| | | |
|----------------|---------------------------------|------|
| Lo que se es | lo que se quiere llegar a ser | Cómo |
| Lo que se hace | lo que se quiere llegar a hacer | Cómo |

MODULO INTRODUCTORIO Y TRANSVERSAL SOBRE HABILIDADES SOCIALES

EJERCICIOS PRACTICOS

**PARA TODAS LAS EDADES Y ACTORES
EDUCATIVOS.**

“TODO GRAN PROYECTO, DEBE TENER UN
PRINCIPIO, PERO ES EN LA CONTINUIDAD, HASTA
EL FINAL, EN DONDE SE OBTIENE LA VERDADERA
GANANCIA”

1. LOS CUMPLIDOS

Hacen que casi todo el mundo se sienta bien. En el cumplimiento, existen dos componentes: darlos y recibirlos. Los niños que pueden hacer cumplidos sinceros a compañeros, padres y maestros reciben a cambio, un reforzamiento similar. Este círculo de dar y recibir reforzamiento social ayuda a aumentar la propia popularidad la implicación social y el rendimiento escolar.

Dar cumplidos, significa que se quiere decir algo positivo o agradable a otra persona, por tanto, dar y recibir cumplidos hace que la mayoría de personas, se sientan bien consigo mismas. Los cumplidos deben ser sinceros y decirse en el momento apropiado

GUIONES DE PRÁCTICA

- Te encuentras con un amigo(a) en una fiesta y esta muy guapo(a). Quieres que sepa que te gusta mucho la forma en va vestido (a)
- Después de estar toda la tarde con alguien, quieres comunicarle tus sentimientos positivos
- Un amigo te ayuda a encontrar un objeto o dinero que habías perdido
- Has ayudado a una persona mayor a llevar unos paquetes hasta su casa
- Después de un discutido partido de fútbol en el que tu hacías parte del equipo, un amigo te hace un cumplido
- Un amigo tuyo que es muy talentoso obtiene una nota alta en un examen importante o un ascenso en su trabajo
- En el gimnasio Uno de los alumnos realiza muy bien las rutinas
- Cuando regresas a casa después del colegio o el trabajo, ves a alguien que ayuda a una persona que ha tropezado y se ha caído
- Defiendes a alguien que está siendo agredido por otro

2, LAS QUEJAS

Una queja es una manifestación sobre alguien o algo que no gusta y, la mejor formas y más rápida para solucionar un problema o algo que molesta , es dejar que la persona responsable sepa que ha generado un disgusto. Se cree que la gente que expresa quejas es grosera, dura o insensible. Expresar quejas es una habilidad social que requiere tacto para saberlo hacer en el momento apropiado y con un propósito positivo. Es además un medio de control para prevenir manifestaciones de frustración y rabia Quien es capaz de expresar quejas de forma constructiva, tiene la capacidad de verbalizar sus preocupaciones y de rectificar las condiciones aversivas de su medio ambiente. La ganancia es doble: elimina o reduce la irritación y la ansiedad, contribuyendo a la obtención de una sensación de bienestar general; se es más objetivo y razonable cuando se reciben quejas de los demás . Responder apropiadamente a una queja, mejorará la naturaleza de la interacción y reportará información del modo en que el comportamiento debe presentarse en interacciones futuras

De cualquier manera la queja sólo debe expresarse para mejorar las cosas, nunca para herir a los demás o hacerles sentir mal.

GUIONES DE PRÁCTICA

- Te devuelven un libro que prestaste y las paginas están manchadas por algo que se derramó
- Alguien ha dicho algo que hiere los sentimientos
- Una persona se sienta detrás tuyo en cine, en una conferencia o en clase y no deja oír lo que dicen

- Un amigo se burla de uno de los compañeros de clase
- Entrar tarde a cine porque uno de los amigos de la barra, llega tarde
- Oyes a alguien cercano a tu grupo que siempre está criticando a otra persona del grupo
- Alguien dice cosas que te resultan molestas
- Ves a alguien rayando una pared o miccionando en lugar inadecuado
- En un trabajo en grupo uno de los compañeros no aporta nada

3. DAR UNA NEGATIVA O DECIR NO

Negarse consiste en ser capaz de decir no de una forma adecuada, cuando alguien pide que se haga algo. A todos ha sucedido que se tenga que hacer algo que no se quiere y en ocasiones resulta imposible negarse. La capacidad para negarse a las demandas de otro de forma no punitiva y diplomática requiere de mucha habilidad. La persona que constantemente cede ante las peticiones de los demás, independientemente de que sean o no apropiadas, algunas veces como persona fácil de vencer. Cuando una persona dice no en el momento apropiado expresa cómo se siente en relación a una petición o invitación. Quienes no gozan de la capacidad para negarse a peticiones, se sienten con frecuencia, defraudados, frustrados y resentidos.

Si un niño aprende a rechazar peticiones de forma apropiada, obtienen un mayor control de sus interacciones sociales. Ejercer el derecho a negarse ante una petición ayuda a comprender mejor la importancia de aceptarla. De la misma manera, la adquisición de esta habilidad social ayuda a comprender y a darse cuenta que, ser rechazado no se constituye en algo degradante o hiriente.

GUIONES DE PRÁCTICA

- Alguien solicita el favor de colarse en una fila que se ha hecho durante largo rato
- Un amigo pide prestado el carro
- Un compañero pide prestado dinero
- Alguien quiere cambiar el televisor de canal cuando se está viendo el programa favorito
- Alguien pide que le ayudes en una tarea que le fue asignada a él
- Alguien quiere ir a tu casa cuando tu no lo puedes atender
- Estás muy ocupado y un superior te pide un favor
- Un amigo te invita a que le ayudes a tomar un objeto atractivo que está al alcance sin autorización del dueño

4. PEDIR FAVORES

Cualquier petición que se haga a otro, reviste el carácter de favor, Es importante que se aprenda a pedir ayuda y, existen formas correctas e incorrectas de solicitarla. Una es, hacerlo de forma educada y otra es hacerle entender a la otra persona, de manera exacta qué es lo que se quiere y lo importante que resulta que alguien acceda a la petición. En muchas ocasiones el simple sentido común, incrementa la posibilidad de que otros respondan de forma positiva a las peticiones que se le formulen. El aprendizaje de esta habilidad y la utilización de las estrategias adecuadas de la interacción humana potencia la experiencia en el arte de formular peticiones que puede resultar bastante gratificante.

Esta habilidad que parecería obvia, típicamente se ha tomado como una etiqueta de cortesía o formalidad , pero en realidad es bastante trascendente en la interacción social de niños, adolescentes y adultos.

GUIONES DE PRÁCTICA

- Vas a pagar algo y en mismo momento, te das cuenta que has dejado el dinero. Tienes que pedirle prestado temporalmente a un amigo que te esta acompañando
- Deseas intervenir en un juego de grupo que ya se ha iniciado
- Deseas pedirle a un compañero que te ayude con unos deberes que son difíciles
- Estás buscando un cd y no lo consigues pero te das cuenta que alguien lo tiene
- Quieres invitar a unos amigos a la casa pero requieres el consentimiento de las otras personas que viven contigo
- Tienes tu medio de transporte averiado y sólo no lo puedes reparar, necesitas pedir ayuda a un amigo o vecino
- No entiende un trabajo que te asignaron . Necesitas que quien lo asigno te lo explique
- Necesitas información sobre una programación cultural que te interesa
- En un centro comercial o en tu sitio de trabajo o estudio has perdido un objeto personal valioso: tu billetera, computador. Debes informar de esto a quien corresponda para que te ayude en la búsqueda

5. PREGUNTAR POR QUE

Se pregunta por qué cuando no se está seguro sobre algo y se quiere mayor información, cuando se tiene curiosidad por saber los motivos de alguien o cuando no se comprenden las razones o decisiones tomadas por los otros.

Cuando se expresa por que se pretende tener una información adicional sobre una situación, un enunciado o una interacción y, esta información puede ayudar a aclarar ambigüedades equivocaciones o malentendidos que podrían dar lugar a situaciones desagradables o vergonzosas. La respuesta aporta información nueva que puede influir en las decisiones en el curso de la acción elegida y sobre todo, en los jóvenes , sirve para aprender nuevas cosas ya que las causas y los efectos desarrolla habilidades de razonamiento y juega un papel importante en el desarrollo de la capacidad de toma de decisiones y otras estrategias cognitivas. Así pues lo que para un adulto puede ser rutinario para alguien menor se convierte en un mecanismo de aprendizaje social, emocional y educacional.

GUIONES DE PRÁCTICA

- Un amigo solicita ayuda a otro . El quisiera saber por qué quiere que sea él y no otro
- Alguien cometió una infracción al reglamento se le escucha en descargos preguntándole los motivos que lo llevaron a esta situación
- Alguien está en un recinto público como un supermercado y el celador le pide que se retire, la persona desea saber los motivos de la petición
- El padre de familia da una instrucción a los hijos sobre la horas de llegada a la casa a partir de la fecha
- Alguien pide prestado a otro un objeto que es muy costoso
- Un familiar llama apurado solicitando que le haga llegar hasta el sitio donde se encuentra un objeto determinado

6, SOLICITAR CAMBIO DE CONDUCTA

Algunas veces las personas hacen algo que molesta o irrita y es posible que lo hagan sin darse cuenta que están molestando o incomodando. No es fácil abordar la situación, particularmente si quien incurre en ella es alguien adulto, de mayor jerarquía o alguien muy amigo.. Si no es adecuada la forma de decirlo la persona involucrada se enfadará, pero si no se le dice el enfadado puede ser el otro. Por ello la forma de abordar la situación debe revestir las características de amabilidad, respeto y consideración . En la mayoría de los casos, el acto de solicitar un cambio en la conducta de otra persona, puede ser mutuamente beneficios; la persona que hace la petición puede ser capaz de cambiar una situación incómoda y la persona a quien se le solicita el cambio recibe una información necesaria

La interacción didáctica da cuenta de que cuando la gente se comunica entre sí, constantemente registra las reacciones del otro y adapta su propio comportamiento en consonancia. Una petición de cambio de conducta realizada con mucha habilidad puede servir de medio más inmediato de facilitación de este proceso. Las tentativas sin tacto e impulsiva para hacer esto, pueden dar como resultado que la otra persona se sienta intimidada, enfadada y que este a la defensiva.

Los niños que gozan aún de estilos sociales inmaduros la solicitud de cambio de conducta, si se hace de forma adecuada, se convierte en una experiencia trascendental y si esta solicitud proviene de un adulto, el impacto será mayor, reduciendo el riesgo de ser antagónico o perturbador permitiéndole al niño asumir un papel proactivo en el desarrollo y reestructuración del medio ambiente social

GUIONES DE PRÁCTICA

- Requieres que en tu casa dejen de hacer ruido para poder concentrarte en la preparación de un trabajo importante
- Una persona se cuele en la cola del banco
- Un amigo se burla de ti
- Intentas explicar algo al grupo y alguien interrumpe constantemente
- Juegas un deporte de conjunto y te ignoran como integrante del equipo o no te permiten participar
- Intentas realizar una actividad en una mesa y otra persona la mueve constantemente

7. DEFENDER LOS PROPIOS DERECHOS

Se entiende la defensa de los derechos cuando queremos que los demás sepan cuando no hay un trato justo o cuando se le hace algo inadecuado a alguien . Esto puede resultar simple al comunicar a los demás lo que se puede esperar de otro, pero otras veces, puede implicar tener que adoptar actitud firme y establecer límites, lo que puede resultar difícil pero en últimas lo que se busca es una autoprotección

La asertividad , casi siempre hace referencia a la defensa de los derechos , aunque ella implica una gama más amplia de comportamientos y situaciones pero el hecho de autoafirmarse en situaciones en las que han sido infringidos o violados los derechos, constitucionales o aquellos que son inherentes a las interacciones

sociales, a propósito o accidentalmente, pone claramente a prueba la capacidad de ser asertivo.

Para aprender a defender los propios derechos hay que superar tres etapas fundamentales: primero, ser consciente de los derechos y comprenderlos (desde lo intelectual y lo social); segundo se debe ser capaz de comprender cuando, de hecho se han violado los derechos y tercero, aprender a comunicar a los demás que están infringiendo los derechos personales

GUIONES DE PRÁCTICA

- Alguien presta un objeto preciado a otro y ya se lo reclamó en algunas oportunidades
- Te devuelven mal en el supermercado
- Alguno de los compañeros te acusa injustamente de cometer una falta disciplinaria
- Compras un objeto en un almacén y al destaparlo está incompleto
- Organizan una fiesta en tu casa y te exigen que no hagas presencia en ella
- Hay unas funciones asignadas en el hogar y alguien te dice que cumpla con la que le corresponde a otro
- Estas viendo una película y entra otra persona y cambia el canal sin decirte nada

8. CONVERSACIONES

Hablar con los demás es una actividad permanente, sin embargo no es una habilidad fácil ya que ella reviste unas características que van desde lo formal a lo informal, de un cometido en particular a no tener ninguna orientación, durar varias horas o solos unos segundos, de una importancia extrema a una insignificancia. De cualquier manera, una conversación es un vehículo de intercambio de información entre dos o más personas y es por ello que quien conoce las intrincaciones de conversar tiene una inequívoca ventaja social sobre el que no las conoce

La conversación comprende tres momentos: la iniciación, el mantenimiento y la terminación. El primero puede ser una presentación, saludo o pregunta y en él se pone en marcha y facilita la inclusión de nuevos participantes; el segundo es la porción principal del diálogo y el último es la conclusión por mutuo acuerdo o por el retiro del interlocutor

En los niños y jóvenes la conversación es un mecanismo esencial y un medio para el aprendizaje y el desarrollo social. La interacción entre pares o con adultos está basada en la comunicación diádica y en grupo. Cuanta mayor facilidad tenga un niño en el arte de conversar, mayor será su aportación en el desarrollo social, emocional, e intelectual.

GUIÓN DE PRÁCTICA

- En un sitio público, encuentras a una persona que admiras y respetas, quieres que lo conozcan las personas con quien vas
- Llegas tarde a una reunión de grupo y cuando te integras están conversando sobre un tema que a todos interesa
- Llegas a una fiesta y no conoces a nadie
- Estás enfrentado a una conversación incómoda y deseas terminarla
- Después de asistir a un concierto con tus amigos, quieres comentarlo con ellos
- Un compañero ha hecho algo creativo interesante y te gustaría saber cómo lo logro

9. EMPATIA

Ser capaz de sentir y comprender lo que otra persona siente. Para empalzar hay que aprender a conocer cómo se sienten los demás, qué situaciones pueden hacer sentir estados de ánimo de entusiasmo, alegría, tristeza o temor; conociéndolos se adquiere la capacidad de compartirlos para empalzar.

La capacidad de conectar de forma correcta y sincera con los sentimientos y emociones de otra persona, es la capacidad de empalzar, abriéndose a los demás y logrando que éstos también lo hagan. De esta forma se demuestra la sensibilidad, el respeto y la confianza y se aumenta el atractivo social de la persona y se demuestra la madurez social dándole significado a la confianza, el sentimiento y la comprensión para evitar el aislamiento social.

GUION DE PRÁCTICA

- Alguien llora y desea ayudarle
- Ves a alguien de tu familia en actitud de tristeza
- Los profesores están celebrando su día del Maestro
- Estás preocupado por el cambio de comportamiento de uno de tus amigos
- Tu mejor amigo se lanza para una elección importante y se siente triste porque no alcanzó la mayor votación
- Alguien que no es muy amigo tuyo expresa públicamente su alegría por un éxito que alcanzó

10. HABILIDADES SOCIALES NO VERBALES

El hablar sin palabras significa expresar señales no verbales: sonreír, fruncir el ceño, expresiones faciales, manuales y corporales para que los demás comprendan exactamente lo que se quiere decir. Los componentes verbales y las indicaciones no verbales deben ser congruentes para que la comunicación sea óptimamente clara

La comunicación no verbal juega un papel importante en la dirección de las interacciones y en la definición de las relaciones entre las personas; también señala cambios en los papeles del que habla y del que escucha. De esta forma es fácil comprender como unas deficientes habilidades no verbales pueden afectar lo que se dice, sino también al desarrollo de la conversación.

GUION DE PRÁCTICA

- Expresarle a una amiga la satisfacción que sientes por la recuperación de la salud de ella
- Le debes comunicar una mala noticia a alguien
- Te encuentras con alguien que hace mucho tiempo que no ves
- Le cuentas a alguien una experiencia emocionante que tuviste
- Le explicas a alguien la ubicación de un sitio o una dirección
- Cuentas a tu grupo de compañeros una película de terror que viste
- Cometes una falta grave y te llaman a cuentas
- Entras a un almacén y le describes a la vendedora qué producto estás buscando
- Le tienes miedo extremo a los ratones y encuentras uno en tu habitación
- Acaban de darte la noticia de que has ganado un concurso con un gran premio

11. INTERACCIONES CON ESTATUS DIFERENTES

Se hace referencia a enfrentarse con personas de estructuras jerárquicas superiores o inferiores por afecto, autoridad, poder o edad. Se da por respeto a la persona y a su posición, por protocolo y existe la necesidad de adaptar lo que se dice, la forma como se dice

Los adultos se relacionan con otros adultos en diferentes interacciones sociales, generalmente, laborales. Los niños interactúan con los adultos en relaciones de respeto, por la diferencia de estatus: padres, maestros, vecinos, profesionales, parientes. La relación con los padres marca el desarrollo de esta habilidad para contribuir a la facilidad o éxito con que se relacione con el mundo de los otros adultos

GUIÓN DE PRÁCTICA

- El profesor le hace una exaltación o estímulo a un estudiante por la calificación obtenida en un examen
- Debes solicitar un permiso a una autoridad para la utilización de un recinto
- Necesitas que un conferencista repita la explicación sobre un tema que no te quedó claro
- La madre riñe al hijo por un daño ocasionado
- No estás de acuerdo con la posición de una profesora frente al tema tratado
- Necesitas hacer una petición justa a los padres
- Requieres un dinero prestado para suplir una necesidad
- Estás buscando empleo y concertas una cita con el gerente de una empresa

12. INTERACCIONES CON EL SEXO OPUESTO

generalmente se dan buenas relaciones entre personas del mismo sexo, pero es importante aprender a mantener buenas relaciones con personas con el sexo opuesto. La turbación por las relaciones con el otro sexo se dá de manera particular en la infancia y en la adolescencia, es posible que al llegar a la edad adulta, se tenga un manejo más adecuado al respecto, aunque no ocurre siempre en todos

La falta de habilidades sociales en las interacciones con el sexo opuesto puede ser un factor que contribuya a la ansiedad social en los adultos. El desarrollo del papel sexual empieza pronto en la infancia y progresa a lo largo de la adolescencia; las manifestaciones físicas y conductuales de la sexualidad durante la preadolescencia son más aparente. Por ello en los jóvenes el desarrollo de habilidades en las interacciones con el sexo opuesto puede servir de gran ayuda para el desarrollo social entre ambos sexos..

GUIÓN DE PRÁCTICA

- Alguien de sexo contrario, tomó tu lapicero y necesitas solicitarle que te lo devuelva
- Vas a la biblioteca en busca de un libro y te señalan a alguien que no conoces mucho como la persona que lo acaba de prestar

- Quieres conocer mejor a alguien que te llama la atención por su físico y su actitud
- Alguien se sienta al lado tuyo en el transporte y te inicia una conversación
- Deseas bailar con alguien que se encuentra en la fiesta
- Te llega el comentario que alguien del colegio, de sexo contrario, ha estado diciendo cosas desagradables de ti.

13. TOMAR DECISIONES

Todos en algún momento se han visto abocados a tomar una decisión de mayor o menor trascendencia. Tener la capacidad de decidir en forma inteligente, sin vacilar o aplazar, es una habilidad vital

Las personas que tienen habilidad en la toma de decisiones, tienen la capacidad de organizar las opciones relevantes eficazmente y de clasificarlas según sus ventajas e inconvenientes. Sin embargo las personas que reflexionan y meditan sus opciones y elecciones, al igual que las que son impulsivas al tomar decisiones, son menos eficaces que los individuos que abordan las decisiones de una forma determinada y organizada, catalogándolos como competentes, seguras de sí mismas y organizadas y son escogidas como líderes en los grupos. Esta capacidad elimina o reduce los inconvenientes de la ansiedad y las molestias de ser indeciso, mejorando así la calidad global de las interacciones sociales

GUIÓN DE PRÁCTICA

- Estás entre ir a cine con toda tu familia o asistir a una fiesta de amigos
- Tienes puntaje para ingresar a la carrera que te gusta o a la que pasaron la mayoría de tus amigos
- Al llegar a un salón tres personas te invitan a sentarte con ellas
- Te ofrecen dos regalos pequeños uno de cumpleaños y otro de navidad o un buen regalo solo en navidad
- Se acerca la fecha de cumpleaños de alguien muy allegado y solo tienes un poco de dinero y cuando vas a comprarlo ves una camiseta que te encanta
- Quieres comprarte tres CD que te gustan mucho pero sólo tienes dinero para uno
- Tienes tres cupos en tu carro para el viaje de fin de semana pero tus amigos son cuatro
- Ocurre un incidente disciplinario y se amenaza con castigar a todo el grupo si no aparece el culpable, Tu sabes quien ha sido el responsable
- Vas por la calle y ves que a alguien se le cae algo pero no se da cuenta, te acercas y es un lindo celular

14. INTERACCIONES DE GRUPO

Situación en la que tres o más personas interactúan, por ello son más difíciles que las relaciones diádicas porque son más personas a las que hay que dirigirse en forma verbal y no verbal y a la que prestar atención

En las interacciones de grupo se amplían las reglas que rigen en la comunicación diádica; cada participante debe aprender la forma de compartir las manifestaciones del que habla y evitar monopolizarla. Además cada participante debe responsabilizarse de que sus contribuciones sean pertinentes con el interés de grupo, que tienden a incrementar la susceptibilidad e inseguridad de un

individuo en la participación social. No es extraño encontrar que una persona sea capaz de participar en diadas sociales y que experimente ansiedad e inseguridad en interacciones de grupo

GUIÓN DE PRÁCTICA

- En un grupo están hablando sobre un programa de televisión y la mayoría expresan que no les gusta. Quieres intervenir para expresar tu desacuerdo y las razones que tienes
- Diriges una deliberación sobre la forma como se hará una celebración en tu familia, colegio o trabajo
- Se reúnen para organizar un campeonato intersectorial, discuten la escogencia de los equipos, el lugar, el patrocinio
- En tu familia están reunidos planeando la reunión de navidad
- La profesora propone los sitios posibles para la próxima salida ecoturística, lo deja como tema de discusión
- Cada uno de tus amigos propone una opción diferente para la salida del viernes

15. AFRONTAR Y RESOLVER LOS CONFLICTOS

Se refiere a la norma como la gente soluciones los problemas que tienen con otras personas, los desacuerdos, los malentendidos, diferencias de opiniones y creencias que pueden convertirse en una situación grave si se carece de habilidades necesarias para la resolución de los conflictos. Si esto sucede se llega a las discusiones, no al diálogo, a las peleas que puede acarrear la pérdida de amigos, la ganancia de enemigos, o la creación de situaciones problema con pares o superiores. Es importante aprender a discutir, controlar o resolver estos problemas antes de agravarlos

El conflicto juega un papel importante en el desarrollo psicosocial del individuo. La resolución puede fomentar la exploración y la comunicación social. Si se hace de manera sosegada se logra la comprensión y la comunicación abierta, en caso contrario se puede generar un deterioro social

Cuando las creencias y opiniones no son compartidas, se siente una disonancia que necesita resolverse. Un aspecto importante de la madurez social es la comprensión y la capacidad de aceptar el hecho de que siempre existirá cierto grado de ambigüedad o incongruencia. Se necesita aprender, darse cuenta y sentirse bien ante la idea de que no todos los problemas tienen soluciones

GUIÓN DE PRÁCTICA

- Los padres ordenan quedarse en la casa la noche del viernes y cada uno de los hijos ya había hecho su plan con amigos
- En un juego de mesa una de los jugadores te acusa de haber hecho trampa, sin ser verdad
- Has obtenido malas notas y llamados de atención, tus padres te restringen los permisos y la asignación económica
- Vas con un amigo y al mismo tiempo ven una joya valiosa en el suelo
- Tienes respuestas similares a un compañero en el examen y tu profesora te acusa injustamente de haber si tu, el que ha copiado,
- Se encuentran hablando sobre un partido de fútbol y todos tienen posiciones diferentes sobre el partido

MODULO PARA ADULTOS

DIRECTIVOS, DOCENTES, ADMINISTRATIVOS, PADRES DE FAMILIA

**“NO DEJE QUE NADIE QUE SE ACERQUE A
USTED, SE ALEJE SIN SER MEJOR Y SIN
SENTIRSE MÁS FELIZ”
Madre Teresa de Calcuta**

CUADERNO DE TRABAJO

INTRODUCCION

Este módulo de trabajo es una herramienta para que los adultos adquieran mayor conciencia y control sobre sí mismo en la construcción de su propio PROYECTO DE VIDA

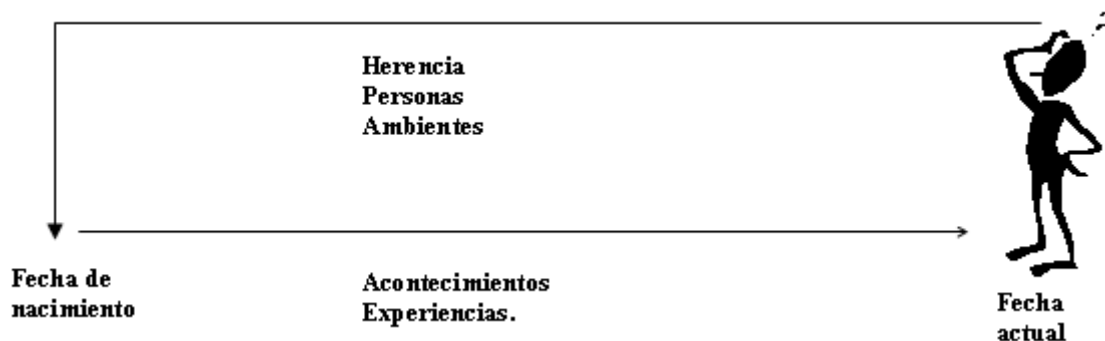
Es importante hacer un alto para llevar a cabo procesos de reflexión profundos sobre la manera como se esta direccionando la vida y, planear aspectos relevantes en las dimensiones física, financiera, social, con metas realistas para convertirse en una persona exitosa

El proceso de mejoramiento requiere de quien se lo `proponga porque, cada uno es responsable de su vida y, en esa medida, decide si un PROYECTO compromiso DE VIDA, se constituya en una metodología y estrategia para lograr el éxito

MODULO PARA ADULTOS: DIRECTIVOS, DOCENTES, ADMINISTRATIVOS, PADRES DE FAMILIA

1. Primer paso:

La figura señala dos fechas separadas la del nacimiento y la del día de hoy . Pensar en el momento presente: hoy se tiene una personalidad determinada que no ha sido conformada por fuerza del destino o del azahar. Se es, fruto de una serie de factores que a lo largo de los años ha ido modelando la personalidad. Mirar retrospectivamente la vida y tomar conciencia de esos dos factores aun de los más remotos y tomar nota de cómo han influido o están influyendo en la formación de la personalidad.



Primer factor : Herencia genética :

| RASGOS GENETICOS | DESCRIPCIÓN |
|--|-------------|
| Sexo | |
| Color | |
| Estado de salud | |
| Descripción de la apariencia externa | |
| Rasgos de inteligencia | |
| Que características me generan aceptación | |
| Qué características me generan inconformidad | |

Segundo factor: Personas :

| PERSONAS | DESCRIPCION |
|---|-------------|
| Mis padres | |
| Otros Familiares (hijos, hermanos,tios, primos, pareja) | |
| Profesores recordados | |
| Amigos especiales | |
| Parejas recordados | |
| Idolos o personajes admirados y las razones | |

Tercer factor: Ambientes:

| CARACTERISTICAS | DESCRIPCION |
|------------------------------------|--------------------|
| Ambiente familiar vivido | |
| Ambiente social vivido | |
| Ambiente escolar vivido | |
| Ambientes geográficos habitados | |
| Condiciones económicas vividas | |
| Costumbres y tradiciones heredadas | |
| Ambientes Culturales | |
| Hogar en el que se formó | |

Cuarto factor: Acontecimientos

| SUCESOS | DESCRIPCION |
|--|--------------------|
| Hechos importantes en el transcurso de la vida (nacimiento de alguien, relaciones, situaciones económicas, un éxito o fracaso escolar, un cambio de ciudad, etc) | |
| Muertes o desapariciones que han afectado | |

Quinto factor: Experiencias

| SITUACIONES | DESCRIPCION |
|------------------------------------|--------------------|
| Experiencias familiares relevantes | |
| Situaciones escolares relevantes | |
| Situaciones afectivas relevantes | |
| Situaciones sociales relevantes | |
| Situaciones afectivas relevantes | |
| Situaciones sociales relevantes | |
| Éxitos alcanzados | |
| Fracasos | |
| Desiluciones | |

2. Segundo paso:

| Cómo soy | Mis fortalezas | Oportunidades de mejoramiento |
|-----------------|-----------------------|--------------------------------------|
| | | |

| | |
|--|--|
| MI MISION lo que justifica mi existencia | |
|--|--|

| | |
|-----------------------------------|--|
| Conmigo mismo | |
| Con mi familia | |
| Con mi grupo de trabajo o estudio | |
| Con el mundo | |

• **Visión:**

| AMBITOS | Lo que soy | Lo que seré en tres años | Lo que seré en cinco años | Lo que seré en diez años |
|----------|------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|
| Personal | | | | |
| Familiar | | | | |
| Escolar | | | | |
| Laboral | | | | |
| social | | | | |

Tercer paso:

Tratar de describir la problemática personal. En el grafico se aprecian las áreas básicas de la vida. Sobre una valoración de 10 se sombrea cada columna. Por ejemplo, en familia se estima colocarse en la posición positiva de 8; esto significa que se tiene una posición negativa de 2 en este caso se traza una línea horizontal en el 8 de la parte superior y otra en el 2 de la parte inferior. Se procura analizar el cuadro, relaciona un área con otra , preguntándose sobre las posibles causas de la problemática personal

POSICIOGRAMA

¿Cómo estás...?

Contigo Mismo

Con tu familia

Con los demás

En tus estudios

| | | | | |
|-----|--|--|--|--|
| 10 | | | | |
| 9 | | | | |
| 8 | | | | |
| 7 | | | | |
| 6 | | | | |
| 5 | | | | |
| 4 | | | | |
| 3 | | | | |
| 2 | | | | |
| 1 | | | | |
| -1 | | | | |
| -2 | | | | |
| -3 | | | | |
| -4 | | | | |
| -5 | | | | |
| -6 | | | | |
| -7 | | | | |
| -8 | | | | |
| -9 | | | | |
| -10 | | | | |

TIPOLOGÍA

Se presentan diez proyectos en caricatura, no es una fotografía, es una copia fiel de la realidad, le pondremos el nombre del animal con el que guarda más relación.

Cada quien debe buscar identidad con uno o varios proyectos destacando qué características le son afines, haciéndolo con la mayor sinceridad

Se hace una reflexión personal, cada quien se debe preguntar si se ve retratado en rasgos de los distintos animales. Se Numera de uno a diez los diferentes animales, según el orden del parecido contigo, en que momentos de tu vida se manifiestan rasgos o comportamientos de tus tres primeros animales, ¿por qué?. Si tu vida continua así como va ¿con que tipo de animal te identificarás dentro de diez años, porque?.

PRIMER PROYECTO: EL HOMBRE PAVO

En su proyecto de vida todo lo quiere hacer girar sobre sí mismo. Busca convertirse en el eje de todos, todos tienen que alabarlo, estimarlo y servirle, pues se considera el ser más importante del universo. Egoísta y despreocupado de los demás. Las cosas y las personas tienen valor en la medida en que le son útiles para sobresalir.



Como el pavo real, de cabeza pequeña y plumaje exuberante, es el prototipo de la vanidad. Su anhelo es lucir, vive pendiente de su figura esclavo de la moda y de las apariencias, narcisista. Guarda la secreta preocupación de llamar la atención de los demás. Es incapaz de entregar el corazón y de experimentar el auténtico amor. Sus raíces son la soledad y la tristeza de no poder amar.

SEGUNDO PROYECTO: EL HOMBRE TIGRE

Su proyecto de vida se funda en dominar. Es el hombre agrio, hiriente, violento, que va sembrando el dolor y la desolación a su alrededor. La crítica, el chisme, la venganza, si es necesaria, son las armas que emplea para destruir a su enemigo.



No soporta una contradicción o una frustración, responde con ira. Coloca la personalidad en la fuerza física o en la contundencia de los argumentos. En el impera la ley de la selva. Intransigente, dominante, autoritario, celoso, acaparador y posesivo en el campo del amor. Hunde a los otros para sobresalir él. Competidor, envidioso, se entristece con el bien ajeno, no presta favores.

TERCER PROYECTO: EL HOMBRE ESCARABAJO



Su proyecto de vida está impulsado por el gozar. Su ideal es el placer por el placer. Tremendamente primitivo y guiado por los instintos. Vive en función de las sensaciones y de la comodidad. Al sacrificio o a lo que lo mortifica responder con el pataleo del niño malcriado.

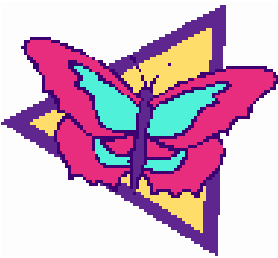
Su vida instintiva no tiene control ni disciplina de ninguna clase. Amigo de la vida muelle y del confort. Puede convertir el licor, el juego o cualquier otro vicio en los recursos ordinarios de su afán de buen vivir. Para el amor se identifica con la sensación placentera o con la excitación corporal del momento. Busca saciarse enfermizamente en lecturas, conversaciones, chistes, revistas. ES el hombre del "morbo" y del doble sentido.

CUARTO PROYECTO: EL HOMBRE BORREGO



Su proyecto de vida consiste en no pensar ni decidir por sí mismo, es el hombre masificado y despersonalizado, hecho según moldes sociales. Dependiente de las personas y del ambiente, cede sin resistencia a los estímulos de la propaganda y se amolda fielmente al pensar, desear y vivir del medio: "donde va Vicente, donde va la gente". Elige sin criterio personal. Al escoger trabajo, profesión, sigue el gusto de sus padres, de sus amigos o de la moda. No soporta estar solo un momento. Su ley es seguir a la mayoría y en rebaño va donde lo llevan.

QUINTO PROYECTO: EL HOMBRE MARIPOSA



Su proyecto de vida se define como un rotundo no al compromiso. Como la mariposa, va tras de lo que luce un momento. Vuela de flor en flor en busca de miel para cada situación pero la abandona rápidamente. Inconstante, superficial, no echa raíces, novelero, cambia de ideas, de trabajo, de carrera, de amigos, de valores, de novias como la veleta, con el viento. Entusiasta en los comienzos, enseguida cede al esfuerzo, a la rutina o al compromiso.

Es el hombre que no opina, que no sale en defensa de los derechos de nadie, que no separa a los que pelean, que nunca se siente aludido cuando piden colaboración. Para él todo eso es complicación. Es el "ciudadano Pilatos" que se lava las manos a la hora de los problemas. Es el testigo que en momento de declarar la verdad calla cobardemente o el juez que pretende hacer justicia con componendas inútiles.

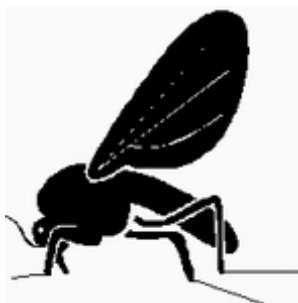
SEXTO PROYECTO: EL HOMBRE CARACOL



Su proyecto de vida es vivir encerrado sobre sí mismo. Desea que no lo molesten y con su concha se protege de todo lo externo a él. Marcadamente asocial, la vida de los demás le importa poco. Se puede estar hundiendo el mundo y él como si nada. Su paz, su comodidad y sus intereses personales están por encima de todo.

Es el que dice frecuentemente: "allá cada cual con su problema; a mí que me dejen en paz", o el que coloca en la puerta de su habitación el rotulo de ocupado. Su aislamiento lo disimula con la lectura o con alguna otra actividad solitaria. Cobarde para enfrentar los problemas, se envuelve en sus caparazón en espera de que éstos se alejen. Dado a todo tipo de evasiones.

SÉPTIMO PROYECTO: EL HOMBRE ZÁNGANO



Su proyecto de vida consiste en vivir sin trabajar. Lo domina la ley del menor esfuerzo. Ve la forma de aprovecharse de los demás para vivir de gorra. A la puerta del colegio o de la universidad y con una disculpa en los labios al compañero incauto espera para copiar sus tareas.

El hombre parásito que no produce nada y que vive a costa del esfuerzo y del trabajo de los demás. En el estudio repite mecánicamente, como una grabadora, lo que dicen los libros o el profesor. El que anhela vivir de las rentas. El hijo de "papi". El que se sorprende frecuentemente con este pensamiento: " mis padres trabajaron tanto, que yo nací cansado". El perezoso, desprogramado y perdedor del tiempo.

OCTAVO PROYECTO: EL HOMBRE PULPO



Su proyecto de vida se mueve por la búsqueda del poder. Como el pulpo, con sus tentáculos va atrapando lugares estratégicos y personas claves. Para ganar poder utiliza o manipula a las personas. Traiciona a los de abajo o a sus compañeros con tal de ganarse el aprecio de sus superiores. Interesado, se arrima a la mejor sombra, pero no repara en abandonarla cuando encuentra otra superior.

Su amistad no es más que un disfraz para alcanzar los secretos e intereses personales. Recurre a la hipocresía, al soborno y al chantaje. No se sitúa en el grupo que más le convence, sino en el que más le conviene. Cambia de camisa o de color como el camaleón. Es oportunista, "cepillero", calculador, "lagarto" sagaz y amigo de las influencias y de las "corbatas". Celoso de mantener privilegio y defensor acérrimo de las leyes, a las que interpreta y acomoda a su antojo, aun cuando éstas atenten contra los derechos fundamentales de la mayoría.

NOVENO PROYECTO: EL HOMBRE ERIZO



Su proyecto de vida se apoya sobre un principio mil veces repetido: la vida no tiene sentido. La existencia la arrastra con pesadez, pues de antemano sabe que no vale la pena vivirla. Negativo y pesimista ve siempre el lado malo de la realidad, quejumbroso, vive comparándose con los demás para concluir que su vida es la más desgraciada.

Como el erizo, para todo saca sus espinas como el mejor mecanismo de defender su encastillamiento. Ve enemigos por todas partes. En cada palabra o gesto descubre un doble sentido que inmediatamente se apropia. Resentido, desconfiado, se aleja sistemáticamente de sus semejantes, con morbosa satisfacción colecciona sagradamente los agravios recibidos y con rencor trama la venganza o el desquite. Su conciencia se ve envuelta en prejuicios, discriminaciones y barreras que lo separan de los demás. Es dado a la agresividad y a las explosiones violentas.

DÉCIMO PROYECTO: EL HOMBRE RICO McPATO



Su proyecto de vida gira en torno al dinero, como hoy existe verdadera obsesión por el dinero, el hombre Rico MacPato presenta una gran variedad de caras. Una de ellas es la de hombre que solo piensa en enriquecerse y en atesorar. El dinero es su ideal supremo. No concibe la actividad o relación humana que no haya de ser lucrativa. Paga salarios de hambre y al trabajador lo trata peor que a un animal o a una máquina.

Su corazón está metalizado y solamente vive y piensa en función del dinero. Amigo de los lujos y de los derroches innecesarios, despilfarra en viajes, en un estilo de vida suntuoso, que refuerza su imagen de poderoso y de rico. Tiene una visión individualista del sistema social. Para él la propiedad privada es un derecho divino, absoluto o inalienable. Mira con desconfianza y desprecio a los empobrecidos, que en cualquier momento, podrían constituirse en los más peligrosos enemigos de su fortuna. Con visión ingenua califica la riqueza como el trofeo de una inteligencia audaz o de una personalidad trabajadora, y a la pobreza como hija del vicio, la pereza o a la mala administración.

| No. | NOMBRE DEL PROYECTO CON EL QUE SE IDENTIFICA EN ESTE ORDEN | JUSTIFICACIÓN | NÚMERO DE ORDEN EN CINCO AÑOS |
|-----|--|---------------|-------------------------------|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| 8 | | | |
| 9 | | | |
| 10 | | | |

EL ÁRBOL DE LA VIDA



Describir

| | |
|------------------|--|
| 1. RAICES | |
| 2. TALLO | |
| 3. RAMAS Y HOJAS | |
| 4. FLORES | |
| 5. FRUTOS | |
| 6. PAJARITOS | |
| 7. PARASITOS | |

| SUEÑOS Y ANHELOS | |
|--|--|
| ¿Cuáles son los sueños, aspiraciones, o Ideales en la vida? | |
| ¿Qué es lo que verdaderamente anhelo? (Describirlos o Dibújarlos). | |
| ¿Cuáles realmente se pueden realizar? | |
| ¿Qué se debe hacer para lograrlo? | |
| ¿Cuál es el trabajo a desarrollar, como un medio para alcanzarlos? | |

| EL CAMBIO | |
|--|--|
| Escribir los aspectos que se deben cambiar, para alcanzar los sueños | |

| VISIÓN A FUTURO | | |
|------------------------|--------------------------|---------------------------|
| METAS A UN AÑO. | METAS A TRES AÑOS | METAS A CINCO AÑOS |
| | | |

| PROPÓSITOS | |
|--|--|
| Propósitos para lograr las metas? | |
| Cosas buenas que se esperan en los próximos años | |

| LA CARRERA DE LA VIDA | | |
|---|--|-------------------------------------|
| LAS METAS | | |
| ACCIONES O ACTIVIDADES A REALIZAR PARA CUMPLIR LAS METAS | | |
| ACCIONES o ACTIVIDADES A realizar | En CUANTO TIEMPO Se Realizará la acción | FECHA de Terminada la acción |
| 1. | | |
| 2. | | |
| 3. | | |
| 4. | | |
| 5. | | |
| 6. | | |

RECURSOS REQUERIDOS PARA LOGRAR LAS METAS

| DISPONGO de los siguientes recursos (Propios) | Debo CONSEGUIR los siguientes Recursos (Que no tengo) |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

LOS OBSTACULOS

| Enumerar posibles OBSTACULOS | ¿Cómo se van a vencer los obstáculos? |
|------------------------------|---------------------------------------|
| 1. | . |
| 2. | . |
| 3. | . |
| 4. | |
| 5. | |
| 6. | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

RECOMPENSA QUE SE ESPERA AL LOGRAR EL PROYECTO DE VIDA

SITUACION ACTUAL

Fortalezas

Debilidades

| AUTOBIOGRAFÍA | |
|--|--|
| Personas que han tenido mayor influencia y de qué manera? | |
| Intereses desde la edad temprana | |
| Acontecimientos que han influido en forma decisiva en lo que soy ahora | |
| Principales éxitos y fracasos | |
| Decisiones más significativas | |
| Rasgos de personalidad | |

| De | 5 aspectos que gustan | 5 aspectos que no gustan |
|---------------------|-----------------------|--------------------------|
| Aspecto físico | | |
| Relaciones sociales | | |

| | | |
|------------------------|--|--|
| Vida espiritual | | |
| Vida emocional | | |
| Aspectos intelectuales | | |
| Aspectos vocacionales | | |

| QUIÉN SOY | |
|---|--|
| Condiciones facilitadoras o impulsadoras de mi desarrollo (tanto personales como las existentes en el medio). | |
| Condiciones obstaculizadoras o inhibidoras para mi desarrollo (tanto personales como las existentes en el medio). | |
| El cambio es posible porque | |
| Es factible el desarrollo porque | |
| No es posible cambiar , porque | |
| El <u>plan</u> de <u>acción</u> a seguir será... | |

:

| ¿QUIÉN SERÉ? CONVERTIR SUEÑOS EN REALIDAD | |
|---|--|
| Mis sueños son | |
| Las realidades que favorecen mis sueños son | |
| ¿Cómo puedo superar los impedimentos que la realidad me plantea para realizar mis sueños? | |
| ¿Cómo puedo potenciar o enriquecer mis condiciones facilitadoras? | |
| ¿Cómo puedo enfrentar las | |

| | |
|---|--|
| condiciones obstaculizadoras? | |
| ¿Cómo sé que logré realizar lo que quería? | |
| ¿Cuáles serán las <u>soluciones</u> ? | |
| ¿Cuáles serán las <u>acciones derivadas</u> a seguir? | |

| |
|--|
| MI PROGRAMA DE VIDA Analizo mi realidad para realizar el plan de acción |
|--|

| | |
|--------------------------------|--|
| El propósito de mi vida. es... | |
| ¿Cuál es mi realidad? | |
| :¿Qué tengo? | |
| ¿Qué necesito? | |
| ¿Qué puedo hacer? | |
| ¿Qué voy a hacer? | |

**MODULO PARA ESTUDIANTES DE
PREESCOLAR Y BASICA PRIMARIA**

5 A 8 AÑOS

GRADOS :

**PREESCOLAR,
PRIMERO,
SEGUNDO,
TERCERO**

**“EL MUNDO ENTERO EXIGE RESULTADOS.
NUNCA LES CUENTES TUS DOLORES DE PARTO,
ENSÉÑALE AL NIÑO”**

I. Gandhi

CUADERNO DE TRABAJO

**IDENTIFICACIÓN
ESTE SOY YO
ESTA ES MI FAMILIA**

- 1. ME IDENTIFICO**
- 2. CUIDANDO LAS COSAS**
- 3. TODO DEBE MARCHAR BIEN**
- 4. EL TREN DE LOS ALIMENTOS**
- 5. CUIDANDO LA SALUD**
- 6. LO QUE NECESITO PARA SER FELIZ**
- 7. EN CASA HAY MUCHO POR HACER**
- 8. ACTIVIDADES PARA DISFRUTAR EN EL TIEMPO DE OCIO**
- 9. ASI ME VEO**
- 10. TODOS SOMOS IMPORTANTES**
- 11. LAS FOTOS**
- 12. COMO REAACCIONAR**
- 13. LAS FABULAS**
- 14. AYUDAMOS A LOS AMIGOS A RESOLVER PROBLEMAS**
- 15. LOS PROBLEMAS DE LOS OTROS**
- 16. HABLANDO SE ENTIENDE LA GENTE**
- 17. PARA TI, PARA MI**
- 18. PODEMOS SER DISTINTOS A LOS DEMAS**
- 19. DECIR NO**
- 20. LOS VALORES**
- 21. LA ISLA PERDIDA**
- 22. LLEGUEMOS A ACUERDOS**
- 23. LA PUBLICIDAD**
- 24. EL PAISAJE NAURAL**
- 25. LOS PERSONAJES FAVORITOS DE LA FAMILIA**
- 26. EL ESCUDO DE VALORES**
- 27. LA CARTA A UN AMIGO**
- 28. LA VOTACION**
- 29. LOS NIÑOS DE LA CALLE**
- 30. EL CAMINO**
- 31. UN DIA COMPLETO**
- 32. LAS LENTES**

INTRODUCCION

Los niños y niñas deben empezar a construir desde sus primeros años escolares las bases de un PROYECTO DE VIDA sólido, desde su autoconocimiento y la identificación de sus gustos, lo que dará pie a encontrar las primeras afinidades con sus proyecciones futuras e ir desarrollando las actividades que las fundamenten

Para los niños es muy importante este ejercicio , ya que se requiere que ellos, hoy día hagan conciencia, desde su etapa de desarrollo, de su realidad actual, para que guarden las vivencias positivas en el mundo de circunstancias y desarrollos que se les avecina

Este cuaderno de trabajo es de gran importancia para todas las instituciones en las que se desempeña el niño, porque su desarrollo integral contribuirá a que éstas se cualifiquen

**PROYECTO DE
VIDA**

PREESCOLAR

CINCO AÑOS

CONTIENE

**IDENTIFICACIÓN
ESTE SOY YO
ESTA ES MI FAMILIA**

1. ME IDENTIFICO
2. CUIDANDO LAS COSAS
3. TODO DEBE MARCHAR BIEN
4. EL TREN DE LOS ALIMENTOS
5. CUIDANDO LA SALUD
6. LO QUE NECESITO PARA SER FELIZ
7. EN CASA HAY MUCHO POR HACER
8. ACTIVIDADES PARA DISFRUTAR EN EL TIEMPO DE OCIO
9. ASI ME VEO

MI IDENTIFICACION

YO SOY HIJO(A) DE:

_____ Y _____

NACI EL : _____ TENGO _____ AÑOS

MIS PADRES ME LLAMARON:

LA PERSONA RESPONSABLE DE MI CUIDADO ES _____

SIENTO POR ELLA _____

ESTUDIO EN _____ EN GRADO _____

PESO _____ ESTATURA _____ TIPO DE SANGRE _____

ME HAN APLICADO LAS SIGUIENTES VACUNAS:

SOY ALERGICO(A) a: _____

HE PADECIDO ESTAS ENFERMEDADES:

MI DEPORTE FAVORITO ES: _____

EL PROGRMA DE TELEVISIÓN QUE MÁS ME GUSTA ES:

LO PASAN A LAS _____

EN MI CASA ME DICEN CARIÑOSAMENTE: _____

SOY UN NIÑO (A) _____

ME GUSTARIA CAMBIAR EN _____

ME GUSTAN LOS SIGUIENTES PERSONAJES

POR LAS SIGUIENTES RAZONES:

MIS MEJORES AMIGOS (AS) SON

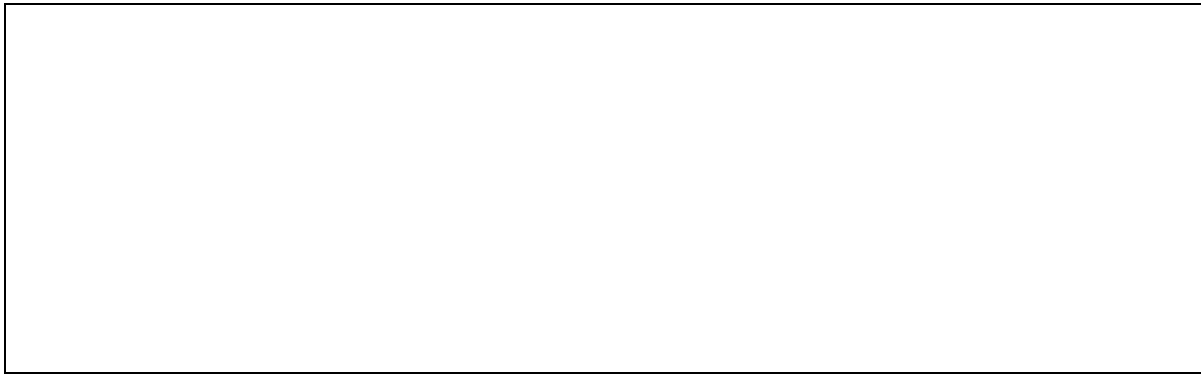
SON AMIGOS (AS) MIAS PORQUE:

ESTE SOY YO



ESTA ES MI FAMILIA





ACTIVIDADES

1. ME IDENTIFICO

Recortar de periódicos o revistas imágenes de personas que estén realizando cosas que te gustan. Socializarlo con tus compañeros y profesor

2. CUIDANDO LAS COSAS

Dibujar o recortar imágenes de personas que estén realizando buenas acciones como: barrer, pasear el perro, recoger basuras, saludar, hacer deporte, estudiar, visitar el médico, otras

Dibujar o recortar imágenes de personas que no hagan cosas adecuadas como: arrojar basura, jugar en la vía, insultar, atravesarse a los carros, etc.

3 .TODO DEBE MARCHAR BIEN

Proponer soluciones para algunas situaciones presentadas como

- Desorden en el aula de clase
- Choques y trancones de tránsito
- Peleas entre hinchas de fútbol, otras

4. EL TREN DE LOS ALIMENTOS

Nombrar, dibujar, recortar, traer alimentos que son benéficos para un buen estado de salud y los que no lo son

5. CUIDANDO LA SALUD

Nombrar acciones benéficas para la salud y las que son nocivas

6. LO QUE NECESITO PARA SER FELIZ

Listar objetos y situaciones que te hacen feliz. Señalar las que se pueden comprar y hablar de las que no se compran

7. EN CASA HAY MUCHO POR HACER

Nombrar a todos los miembros de la familia
Nombrar todas las tareas que hay por realizar en la casa
Relaciona cada actividad con uno o más integrantes

8. ACTIVIDADES PARA DISFRUTAR EN EL TIEMPO DE OCIO

Escribir al frente o dialogar sobre las consecuencias que acarrearán las siguientes actividades (positivas o negativas)

- Consumir cigarrillos
- Jugar fútbol
- Armar rompecabezas
- Tomar alcohol
- Leer
- Ver televisión
- Jugar en el computador
- Dormir
- Realizar las tareas
- Jugar con la mascota
- Otras

9. ASI ME VEO

Mirarse al espejo de cuerpo entero y dibujarse lo más parecido posible

**PROYECTO DE
VIDA**

**GRADO
PRIMERO
BASICA
PRIMARIA**

SEIS AÑOS

CONTIENE

- 10. TODOS SOMOS IMPORTANTES**
- 11. LAS FOTOS**
- 12. COMO REAACCIONAR**
- 13. LAS FABULAS**
- 14. AYUDAMOS A LOS AMIGOS A RESOLVER PROBLEMAS**
- 15. LOS PROBLEMAS DE LOS OTROS**
- 16. HABLANDO SE ENTIENDE LA GENTE**
- 17. PARA TI, PARA MI**
- 18. PODEMOS SER DISTINTOS A LOS DEMAS**

10. TODOS SOMOS IMPORTANTES

Nombrar actividades que solo sean posibles con la colaboración de otras personas , como jugar fútbol

11. LAS FOTOS

Dibujar o Traer una foto actual o próxima, Una foto donde se vea feliz rodeado por miembros de la familia, una con los amigos o primos, una en el colegio, con los compañeros y profesora, una de las cosas u objetos que más quiera, una haciendo algo que lo ponga muy contento

12. COMO REAACCIONAR

Plantear situaciones reales en las que el niño tenga varias opciones: unas positivas y otras negativas Dialogar al respecto

13. LAS FABULAS

Leer fábulas que dejen moralejas axiológicas, Permitir que los estudiantes saquen sus conclusiones

14. AYUDAMOS A LOS AMIGOS A RESOLVER PROBLEMAS

Hablar sobre los motivos que entristecen a los niños y cómo resolver esas tristezas

15. LOS PROBLEMAS DE LOS OTROS

Escuchar o relatar historias de otros niños que viven situaciones difíciles y hablar al respecto y sobre las soluciones

16. HABLANDO SE ENTIENDE LA GENTE

Dramatizar situaciones que generan enfado y como podría evitarse

17. PARA TI, PARA MI

Representar situaciones y alternativas de respuesta frente a una burla

18. PODEMOS SER DISTINTOS A LOS DEMAS

Recortar múltiples caras diferentes , personas vestidas de forma diferente, carros diferentes, teléfonos diferentes, animales, flores diferentes, en fin según especies, cosas diferentes

**PROYECTO
DE VIDA**

**GRADO
SEGUNDO
BÁSICA
PRIMARIA**

SIETE AÑOS

CONTIENE

- 19. DECIR NO
- 20. LOS VALORES
- 21. LA ISLA PERDIDA
- 22. LLEGUEMOS A ACUERDOS
- 23. LA PUBLICIDAD
- 24. EL PAISAJE NAURAL
- 25. LOS PERSONAJES FAVORITOS DE LA FAMILIA
- 26. EL ESCUDO DE VALORES
- 27. LA CARTA A UN AMIGO

19. DECIR NO

Representar una situación del colegio, del grupo de amigos, de la casa en la que se tenga que decir no de una manera sutil y delicada

20. LOS VALORES

Definir cada uno de los valores y cada uno numerará en consecutivo desde 1 , de acuerdo con la importancia que se le de a cada uno de los valores mencionados

- Cariño
- Diversión
- Ayuda
- Compañía
- Consuelo
- Protección
- Dependencia
- Rutina
- Liderazgo
- Aislamiento
- Envidia

21. SIENTO LO QUE SIENTES

Hablar sobre la alegría, el susto y la tristeza, el aburrimiento, lo que genera estas emociones y lo que cada persona necesita de manera adecuada en cada momento

22. LA ISLA PERDIDA

Suponer que ha sido abandonado en una isla y decidir con que cosas puede vivir allí

Si te ofrecen: armas, latas de atún, fósforos, navaja, red de pesca, leche, frutas enlatadas, hacha, lazo, botiquín y sólo puedes escoger cinco, cuales escoges y porque y para que

23. LLEGUEMOS A ACUERDOS

De cada una de las siguientes situaciones decir: si es verdad, no es verdad o a veces

| DETALLE | ES VERDAD | NO ES VERDAD | A VECES |
|---|-----------|--------------|---------|
| Los maestros siempre tienen la razón | | | |
| Las personas buenas nunca mienten | | | |
| El alcohol enferma a las personas | | | |
| Los hombres son más fuertes que las mujeres | | | |

24. LA PUBLICIDAD

Representar propagandas de tv que anuncien: papas fritas, champú, bebidas refrescantes, pañales.

Hablar sobre las cosas positivas y negativas de esta publicidad

25. EL PAISAJE NATURAL

Dibujar un paisaje natural bonito

26. LOS PERSONAJES FAVORITOS DE LA FAMILIA

Nombrar y hablar de los personajes favoritos de cada uno de los miembros de la familia

27. EL ESCUDO DE VALORES

Dibujar un escudo con cuatro símbolos que representen los valores más representativos

**PROYECTO DE
VIDA**

**GRADO
TERCERO
BÁSICA
PRIMARIA**

OCHO AÑOS

CONTIENE

- 27. LA CARTA A UN AMIGO
- 28. LA VOTACION
- 29. LOS NIÑOS DE LA CALLE
- 30. EL CAMINO
- 31. UN DIA COMPLETO
- 32. LAS LENTES

28. LA CARTA A UN AMIGO

Escribir una carta gráfica a un amigo, en la que el dibujo signifique darle ánimo

29. LA VOTACION

Escoger un tema específico y someterlo a votación a favor o en contra entre todos tus compañeros. Contar los positivos y los negativos

30. LOS NIÑOS DE LA CALLE

Hablar sobre los niños de la calle, dibujarlos y aportarle ideas a la profesora para escribirle a alguien del gobierno ofreciéndole una solución

31. EL CAMINO

Dibujar todas las cosas que ves en el camino de la casa a la escuela

32. UN DIA COMPLETO

Dibujar cinco cosas agradables que realices en el día

33. LAS LENTES

Dibujar lo que ves por la ventana a un solo color y luego a todo color

| FECHAS | FORTALEZAS | OPORTUNIDADES DE MEJORAMIENTO |
|---------------|-------------------|--------------------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

**MODULO PARA ESTUDIANTES DE
BASICA PRIMARIA
Y BASICA SECUNDARIA**

9 A 12 AÑOS

GRADOS :

**CUARTO
QUINTO
SEXTO
SÈPTIMO**

“EL HOMBRE QUE HA MOVIDO MONTAÑAS
COMENZÓ SOÑANDO QUE MOVERÍA
PIEDRECILLAS”
Marden

CUADERNO DE TRABAJO

CONTIENE

- 1. IDENTIFICACION**
- 2. MI ESCUDO DE ARMAS**
- 3. CUMPLIDOS**
- 4. COMO DECIR NO SIN PERDER AMIGOS**
- 5. SER UNO MISMO**
- 6. ANALISIS DE LOS SENTIMIENTOS**
- 7. INVENTANDO UNA HISTORIA**
- 8. QUIERO SER POSITIVO**
- 9. CUALES SON NUESTROS PROBLEMAS**
- 10. NUESTROS VALORES**
- 11. REPRESENTANDO SITUACIONES**
- 12. DEFINO Y EXPLICO MI AREA INTELECTUAL**
- 13. DEFINO Y EXPLICO MI AREA DE SALUD**

INTRODUCCION

Con los niños escolares de básica: primaria y secundaria la construcción o continuación del ejercicio del PROYECTO DE VIDA, se soporta en la identificación de unos valores, acciones y habilidades que los validan , toda vez que la participación de niños y niñas en esta etapa cronológica , amplía la dimensión personal y familiar, a una social, intelectual y física.

**PROYECTO DE
VIDA**

**GRADO
CUARTO DE
BASICA
PRIMARIA**

NUEVE AÑOS

- 1. IDENTIFICACION
- 2. MI ESCUDO DE ARMAS
- 3. CUMPLIDOS

ACTIVIDADES

I. MI IDENTIFICACION

Foto

YO SOY HIJO(A) DE: _____ Y _____

NACI EL : _____ TENGO _____ AÑOS

MIS PADRES ME LLAMARON: _____

LA PERSONA RESPONSABLE DE MI CUIDADO ES _____

SIENTO POR ELLA _____

ESTUDIO EN _____ EN GRADO _____

PESO _____ ESTATURA _____ TIPO DE SANGRE _____

ME HAN APLICADO LAS SIGUIENTES VACUNAS:

SOY ALERGICO(A) a: _____

HE PADECIDO ESTAS ENFERMEDADES:

MI DEPORTE FAVORITO ES: _____

EL PROGRMA DE TELEVISIÓN QUE MAS ME GUSTA ES:

LO PASAN A LAS _____

EN MI CASA ME DICEN CARIÑOSAMENTE: _____

ME GUSTAN LOS SIGUIENTES PERSONAJES

POR LAS SIGUIENTES RAZONES:

MIS MEJORES AMIGOS (AS) SON

SON AMIGOS (AS) MIAS PORQUE:

LAS AREAS ACADEMICAS EN LAS QUE MEJOR ME DESEMPEÑO SON:

LAS AREAS ACADEMICAS EN LAS QUE TENGO MAYOR DIFICULTAD SON

LAS COSAS QUE MAS ME GUSTAN DEL COLEGIO SON

LO QUE NO ME GUSTA DEL COLEGIO ES

LO QUE ME HACE FELIZ DE MI FAMILIA ES

LO QUE ME ENTRISTECE DE MI FAMILIA ES

NUMERO DE 1 A 14 , DE ACUERDO CON MIS PRIRIDADES, LOS VALORES QUE PRACTICO

| | |
|---|-----------------|
| JUSTICIA | SINCERIDAD |
| TOLERANCIA | RESPONSABILIDAD |
| EMPATIA /PONERSE EN LA SITUACION DEL OTRO | HONESTIDAD |
| SERVICIO A LOS DEMAS | SOLIDARIDAD |
| INTERES POR EL OTRO | AMISTAD |
| RESPETO | COOPERACION |
| LIBERTAD | OTRO. |
| | CUAL: _____ |

YO SOY _____

ESTOY ACA, PORQUE _____

QUIERO HACERLE EL SIGUIENTE APORTE A LA HUMANIDAD

| QUE QUIERES SER O HACER CUANDO TENGAS QUINCE AÑOS | DIBUJATE O PEGA IMÁGENES DE TU IDEAL |
|---|--------------------------------------|
| | |

| QUE QUIERES SER O HACER CUANDO TENGAS VEINTE AÑOS | DIBUJATE O PEGA IMÁGENES DE TU IDEAL |
|---|--------------------------------------|
| | |

| QUE QUIERES SER O HACER CUANDO TENGAS CUARENTA AÑOS | DIBUJATE O PEGA IMÁGENES DE TU IDEAL |
|---|--------------------------------------|
| | |

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

2. MI ESCUDO DE ARMAS

Idear un modelo de escudo, su silueta y dividirlo en cuatro partes. En cada una de expresa de manera gráfica (con un dibujo) , a todo color

- .Lo que has conseguido hasta el momento
- Lo que más te gusta de ti
- Lo que disfrutas haciendo
- Un símbolo de tu valor prioritario

Luego expresa cada punto de manera escrita y si quieres las compartes de manera oral

3. CUMPLIDOS

Elige de manera individual y silenciosa a un compañero de tu clase

- Escribir el nombre
- Lo que le resulta agradable, atractivo o admirable de él
- Dibujar a tu compañero y enmarcar el dibujo en un bonito portarretrato
- Dibujar algo simbólico que represente a tu compañero
- Exhibir o socializar tus dibujos, añadiendo verbalmente características positivas que los expliquen, sin delatar el nombre e intentar que el grupo o el aludido lo descubra

PROYECTO DE VIDA

**GRADO
QUINTO DE
BASICA
PRIMARIA**

DIEZ AÑOS

CONTIENE

- 4. COMO DECIR NO SIN PERDER AMIGOS**
- 5. SER UNO MISMO**
- 6. ANALISIS DE LOS SENTIMIENTOS**

4. COMO DECIR NO SIN PERDER AMIGOS

Dibujar un comic de cinco imágenes en los que se represente la siguiente historia

- Pedro está con dos amigos
- Uno de los amigos saca un paquete de cigarrillos
- Los dos amigos fuma y le ofrecen un cigarro a Pedro. Pedro piensa que es malo y duda...
- Sus amigos se burlan de él
- Pedro les contesta...

5. SER UNO MISMO

Escribe la palabra NO en el centro de una hoja, de manera vistosa y rodéala de seis recuadros, en cada uno dibuja a lo que tú le dirás no. No importa que pienses que otros le dirán si. Trabaja de manera individual y de acuerdo sólo con tus criterios, tu forma de ser y de pensar

6. ANALISIS DE LOS SENTIMIENTOS

Dibuja mínimo diez rostros con expresiones diferentes,. Debajo de cada uno escribe lo que expresa y una posible causa de dicha expresión. Ejemplo: Tristeza, porque perdió un partido

PROYECTO DE VIDA

**GRADO SEXTO
DE BASICA
SECUNDARIA**

ONCE AÑOS

CONTIENE

7. INVENTANDO UNA HISTORIA

8. QUIERO SER POSITIVO

9. CUALES SON NUESTROS PROBLEMAS

7. INVENTANDO UNA HISTORIA

Dibuja seis círculos en cada uno dibuja las expresiones de: tranquilidad, alegría, tristeza, enfado, sorpresa, furia. En el orden que quieras, pasale tu hoja al compañero para que el escriba una historia, de acuerdo al orden en el que tu has colocado los gestos

8. QUIERO SER POSITIVO

Imagina que eres el protagonista de cada una de estas historias. Debes escribir al finalizar cada una que dirás, intentando ser comprensivo y usar un lenguaje positivo

- Estás jugando un partido de fútbol llevas el balón y cuando estás a punto de hacer el gol, un contrincante te coloca una fuerte zancadilla que te lesiona y por supuesto no te permite llevar el balón a la malla.

Tú dices

- Vas por la calle y no ves un obstáculo que hay en el piso, tropiezas y te vas encima de una señora mayor y las dos se van fuertemente al suelo

Tú dices...

- Realizas una cartelera con mucho esmero y la dejas encima de la mesa. Llega tu hermano menor y la raya

Tú dices...

9..CUALES SON NUESTROS PROBLEMAS

Un joven tiene un problema, una preocupación y tiene las siguientes opciones para disiparlo

- Ayudar a la mamá o al papá con alguna labor
- Salir a jugar con sus compañeros
- Buscar la compañía de un buen amigo
- Salir a la calle y pararse en una esquina con los amigos a molestar a la gente que pasa
- Contarle a algune amigo de manera sincera su problema
- Ir a tomarse una cerveza
- Fumar un cigarrillo
- Aislarse solo en la habitación
- Escuchas música a volumen ensordecedor

Escoge la que tu creas que debe escoger y explica por que

**PROYECTO DE
VIDA**

**GRADO
SEPTIMO DE
BASICA
SECUNDARIA**

DOCE AÑOS

CONTIENE

- 10. NUESTROS VALORES
- 11. REPRESENTANDO SITUACIONES
- 12. DEFINO Y EXPLICO MI AREA INTELECTUAL
- 13. DEFINO Y EXPLICO MI AREA DE SALUD

10. NUESTROS VALORES

- Raúl desea un balón profesional de fútbol. Su familia no tiene recursos para comprárselo. Raúl se encuentra una Billetera con mucho dinero pero los documentos son de alguien que él conoce

Se queda con el dinero o lo devuelve?

- Teresa se ha dado cuenta que su mejor amigo viene cogiendo de su casa, de la tienda del aula cosas que no le pertenecen. Le rogó de buena manera que dejara de hacer esto,, pero él no le h querido hacer caso continua haciéndolo

Dice lo que ha visto o se queda callada y no se mete?

Explica por que escoges cualquiera de las dos opciones en ambos casos

Dibuja con un símbolo el valor o antivalor que representa la opción que escogiste

Escribe que puede pasar en cada caso según la escogencia de tu decisión

11. REPRESENTANDO SITUACIONES

A través de expresión dramática o títeres representar un libreto que hayas escrito en una obra en la que aparezcan los siguientes personajes:

- Miguel Angel. Agresivo
- Marco Tulio. Atrevido
- Sandra. Miedosa
- Julio Cesar. Fuerte

Escribe la obra. Dale un título y represéntala.

10, DEFINO Y EXPLICO MI AREA FAMILIAR Y SOCIAL

| | SI | NO | POR QUE |
|--|----|----|---------|
| Tengo muchos amigos | | | |
| Dedico tiempo de buena calidad a mi familia | | | |
| Hago amigos fácilmente | | | |
| Llamo y visito frecuentemente a los miembros de mi familia | | | |
| Me gusta asistir a fiestas y reuniones | | | |
| Me gustan las relaciones familiares | | | |
| Proyecto una buena imagen a los demás | | | |

12. . DEFINO Y EXPLICO MI AREA INTELECTUAL

| | SI | NO | POR QUE |
|--|----|----|---------|
| Asumo una actitud positiva ante las actividades y proyectos propuestos | | | |
| Leo libros o periódicos con frecuencia | | | |
| Tengo metas claras sobre lo que voy a hacer con mi vida | | | |
| Me gustan los programas educativos y documentales de la televisión | | | |
| En el estudio doy más de los que me piden o exigen | | | |
| Disfruto del estudio | | | |

. 13. DEFINO Y EXPLICO MI AREA DE SALUD

| | SI | NO | POR QUE |
|---|----|----|---------|
| Me enfermo con frecuencia | | | |
| Llevo un control de mi peso | | | |
| Mi alimentación es nutritiva y bien balanceada | | | |
| Control con frecuencia mi salud y visito al medico de manera preventiva | | | |
| Hago deporte con frecuencia | | | |
| Estoy pendiente de mi presentación personal | | | |
| Vivo en condiciones higiénicas | | | |

**MODULO PARA ESTUDIANTES DE
BASICA SECUNDARIA
Y MEDIA**

14 A 17 AÑOS

GRADOS :

**OCTAVO
NOVENO
DECIMO
UNDECIMO**

**“QUÉ ADMIRABLE FÁBRICA ES LA DEL
HOMBRE!!. QUÉ NOBLE RAZÓN!! QUÉ
INFINITAS FACULTADES!! QUE
EXPRESIVAS Y MARAVILLOSAS SON SUS
FORMAS Y MOTIVACIONES!! QUÉ
SEMEJANTE A UN ÁNGEL EN SUS
ACCIONES!! Y EN SU ESPÍRITU QUE
SEMEJANTE A DIOS!!. EL ES SIN DUDA
LO MÁS HERMOSO DE LA TIERRA”**

W. Shakespeare

CUADERNO DE TRABAJO

INTRODUCCION

El PROYECTO DE VIDA, en esta etapa es un proceso de mejoramiento personal que busca el conocimiento la identificación y la aceptación para direccionar e incrementar la confianza en sí mismo y la autoestima para el logro de las metas propuestas

Es el momento de gerenciar la vida desde la Planeación, el Hacer, la Verificación y la Acción para redefinir nuevos planes

El mejoramiento personal nace de cada uno y en esa medida se puede hacer realidad y reconocerse a si mismo es el primer paso para iniciar el cambio o los ajustes que la vida necesita

Las actividades propuestas pretenden brindar al joven la oportunidad de mirar con mucha atención a su alrededor y a sí mismo

En los tiempos actuales esta edad se constituye en una de las épocas más importante de la vida, una de las más intensas. Se ha dejado de ser niño para ser un adulto menor. Los cambios experimentados en el cuerpo van ligados a los cambios en las ideas, costumbres y actitudes. Tal parece que se sufre una especie de metamorfosis

Estos cambios no siempre son fáciles de entender por el mismo adolescente y adulto menor, menos aún para los demás, pero ellos le permite adaptarse a las exigencias y características de la vida. La mente se encuentra ávida, flexible, abierta y creativa y hay que sacarle partido. Es un momento mágico

Es necesario hacer posible que los jóvenes miren desde distintos puntos de vista lo que les está ocurriendo; que valore críticamente aspectos de la realidad que aunque no actúen directamente sobre ellos, influyen a todos y en más de una ocasión coartan la libertad

La idea es que al finalizar el trabajo, los jóvenes disfruten una experiencia como si fuera un viaje excitante que les permita revisar su visión personal de una etapa en la que lo dominante es el cambio, la reconstrucción y la creación

TABLA DE CONTENIDO

- 1. MI IDENTIFICACIÓN**
- 2. HABILIDADES ACADÉMICAS Y ESCOLARES**
- 3. LA LECTURA COMO DIVERSIÓN**
- 4. LECTURA PARA EL TRABAJO**
- 5. TIPO DE LECTURA**
- 6. ESCRITURA CLARA**
- 7. ESCRITURA PARA EL TRABAJO PROFESIONAL**
- 8. ACTIVIDADES ESCOLARES PARA TENER ÉXITO**
- 10. HABILIDADES MATEMÁTICAS. ELABORACIÓN DE PRESUPUESTOS**
- 11. HABILIDADES VOCACIONALES**
- 12. TERMINAR EL BACHILLERATO**
- 13. HABILIDADES PRÁCTICAS PARA VIVIR**
- 14. LOS CAMBIOS CORPORALES Y PSICOLÓGICOS**
- 15. LA AMISTAD CON PERSONAS DEL OTRO SEXO**
- 16. JOVENES Y AFICIONES**
- 17. COMO NOS VEN LOS DEMÁS**
- 18. NOTICIAS DE ACTUALIDAD**
- 19. DIVERSIONES**
- 20. AUTORRETRATO**

PROYECTO DE VIDA

**GRADO
OCTAVO DE
BASICA
SECUNDARIA**

CONTIENE

- 1, MI IDENTIFICACIÓN
2. HABILIDADES ACADÉMICAS Y ESCOLARES
 - 2,1 LA LECTURA COMO DIVERSIÓN
 - 2.2 LECTURA PARA EL TRABAJO
 - 2.3 ESCRITURA CLARA
 - 2.4 ESCRITURA PARA EL TRABAJO

ACTIVIDADES

I. MI IDENTIFICACION

Foto

YO SOY HIJO(A) DE:

_____ Y _____

NACI EL : _____ TENGO _____ AÑOS

MIS PADRES ME LLAMARON:

LA(S) PERSONA(S) QUE ME REPRESENTAN SON:

SU NEXO CONMIGO ES: _____

ESTUDIO EN _____ EN GRADO _____

PESO _____ ESTATURA _____ TIPO DE SANGRE _____

MIS DIFICULTADES DE SALUD SON.

MI DEPORTE FAVORITO ES: _____

EL PROGRAMA DE TELEVISIÓN QUE MAS ME GUSTA ES:

MIS AMIGOS ME DICEN: _____

MIS MEJORES AMIGOS (AS) SON

SON AMIGOS (AS) MIAS PORQUE:

LAS AREAS ACADÉMICAS EN LAS QUE MEJOR ME DESEMPEÑO SON:

LAS AREAS ACADEMICAS EN LAS QUE TENGO MAYOR DIFICULTAD SON

LAS COSAS QUE MAS ME GUSTAN DEL COLEGIO SON

LO QUE NO ME GUSTA DEL COLEGIO ES

LO QUE ME HACE FELIZ DE MI FAMILIA ES

LO QUE ME ENTRISTECE DE MI FAMILIA ES

NUMERO DE 1 A 14 , DE ACUERDO CON MIS PRIRIDADES, LOS VALORES QUE PRACTICO

| | |
|---|-----------------|
| JUSTICIA | SINCERIDAD |
| TOLERANCIA | RESPONSABILIDAD |
| EMPATIA /PONERSE EN LA SITUACION DEL OTRO | HONESTIDAD |
| SERVICIO A LOS DEMAS | SOLIDARIDAD |
| INTERES POR EL OTRO | AMISTAD |
| RESPECTO | COOPERACION |
| LIBERTAD | OTRO. |
| | CUAL: _____ |

YO SOY _____

ME CONSIDERO EXITOSO PORQUE

| MIS METAS A CORTO PLAZO | MIS METAS A MEDIANO PLAZO | MIS METAS A LAARGO PLAZO |
|-------------------------|---------------------------|--------------------------|
| | | |

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

DEBO HACER CAMBIOS EN LAS SIGUIENTES AREAS DE MI VIDA:

CREO QUE SERÉ PROFESIONAL EN DENTRO DE CINCO AÑOS EN

LAS CINCO PERSONAS MAS SIGNIFICATIVAS PARA MI EN ESTE MOMENTO SON

| PERSONA | MOTIVO |
|---------|--------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

LOS OBJETOS MAS SIGNIFICATIVOS PARA MI, EN ESTE MOMENTO SON

| OBJETOS | MOTIVO |
|---------|--------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

YO CREO

| | |
|-----------------|--|
| QUE LA GENTE ES | |
| EL ESTUDIO ES | |
| LA FAMILIA ES | |

| | |
|-----------------|--|
| | |
| LA AMISTAD ES | |
| LA DIVERSION ES | |
| EL DINERO ES | |

LAS TRES PALABRAS QUE ME DESCRIBEN SON

MIS LOGROS

| PERSONALES SON | ACADEMICOS SON |
|----------------|----------------|
| | |

LAS COSAS MAS IMPORTANTES QUE MIS PADRES ME ENSEÑARON SON:

LAS COSAS QUE QUIERO MEJORAR SON

QUIERO QUE ME RECUERDEN POR

| | |
|-------------------------|------------------------------|
| MI MISION | MI VISION |
| | |
| MIS VALORES Y CREENCIAS | MIS FORTALEZAS Y DEBILIDADES |
| | |

2. HABILIDADES ACADÉMICAS Y ESCOLARES

LA LECTURA COMO DIVERSION

Señala el material que con frecuencia lees para divertirte

1. Novelas
2. Historietas
3. Revistas para adolescentes
4. Crucigramas
5. Cartas de amigos
6. Horóscopo
7. Revistas de deportes
8. Juegos por computador
9. Internet
10. Poesía
11. Folletos turísticos
12. Libros de chistes o acertijos
13. Guías de programas de televisión
14. Libros de manualidades
15. Libros de autoayuda
16. Autobiografías o biografías de famosos
17. Otros

LECTURA PARA EL TRABAJO

Escribir al frente de cada trabajo, el tipo de lectura que es necesario realizar para capacitarse y poder realizarlo de manera correcta

| TRABAJO | TIPO DE LECTURA |
|--|-----------------|
| Recibir los pedidos en un restaurante de comida rápida | |
| Cuidar gatos y perros en una clínica veterinaria | |
| Manejar una camioneta de repartos | |
| Secretaria en un banco | |
| Pediatra | |
| Recibir pedidos en una tienda de partes de computador | |
| Tener un salón de belleza | |
| Preparar comidas de banquetes | |

ESCRITURA CLARA

Escribir en sesenta segundos sobre un tema específico que podría ser : el deporte que más te guste

2...4 ESCRITURA PARA EL TRABAJO

Describir lo que hace cada uno de los siguientes profesionales

| PROFESIONAL | DESCRIPCION |
|-------------------------|-------------|
| Médico | |
| Abogado | |
| Fotografo | |
| Publicista | |
| Agente de bienes raíces | |

| | |
|--------------------------------------|--|
| | |
| Cuidador de animales en el zoológico | |
| Caricaturista | |
| Agente de viajes | |
| Propietario de galería de artes | |
| Jardinero | |
| Contador | |
| Cuentero | |
| Criminalista | |

PROYECTO DE VIDA

**GRADO
NOVENO DE
BASICA
SECUNDARIA**

CONTIENE

3. ACTIVIDADES ESCOLARES PARA TENER ÉXITO
4. PLANES DE MEJORAMIENTO
5. HABILIDADES MATEMATICAS. ELABORACION DE PRESUPUESTOS
HABILIDADES VOCACIONALES
- 5,1 HABILIDAD
- 5.2 INTERESES
- 5.3 PASATIEMPOS
- 5,4. TERMINAR EL BACHILLERATO. AUTORRETRATO

3. ACTIVIDADES ESCOLARES PARA TENER ÉXITO

Califíquese de 1 a 5 , de acuerdo a cómo considera se desempeña en cada una de las siguientes habilidades

| HABILIDAD | CALIFICACION |
|---|--------------|
| Soy organizado, y puedo encontrar mi material con facilidad | |
| Termino mis tareas a tiempo | |
| Me llevo bien con los profesores | |
| Me llevo bien con los directivos | |
| Me llevo bien con los estudiantes de mi curso | |
| Uedo tomar notas de manera adecuada | |
| Escucho lo que se dice en clase | |
| Si no entiendo algo, hago preguntas | |
| Sigo instrucciones con detenimiento | |
| Hago mis tareas en forma clara y limpia | |
| Por lo general me esfuerzo al realizar mi trabajo | |
| Hago mi trabajo oportunamente, no lo retraso | |
| Llego a tiempo a mis clases | |
| Hago mis tareas | |
| Me concentro en las clases | |

4. PLANES DE MEJORAMIENTO

De acuerdo con la puntuación anterior, plantear acciones de mejoramiento para aquellas habilidades que puntuaste más bajo

5. HABILIDADES MATEMATICAS. ELABORACION DE PRESUPUESTOS

Elaborar un presupuesto para una familia conformada por papá, mamá, un hijo adolescente y un bebé de dos años, que recibe ingresos totales por \$2.500-000

HABILIDADES VOCACIONALES

1. HABIIDADES

Mencionar dos habilidades para las que seas competentes y que hayas aprendido durante el último años

Mencionar dos talentos que poseas

2. MIS INTERESES

Señalar aquellas actividades de la lista que sean de tu preferencia

| ACTIVIDAD | SI | NO |
|------------------------|----|----|
| Trabajar con mascotas | | |
| Trabajar con niños | | |
| Permanecer en un lugar | | |
| Estar al aire libre | | |

| | | |
|---|--|--|
| Estar rodeado de personas | | |
| Estar en constante movimiento | | |
| Trabajar en un escritorio | | |
| Enseñar a alguien algo | | |
| Conducir un auto | | |
| Viajar | | |
| Cuidar objetos | | |
| Trabajar bajo presión | | |
| Estar en un ambiente tranquilo y organizado | | |
| Ser creativo | | |
| Realizar muchas actividades diferentes | | |
| Hacer la misma actividad repetitivamente | | |
| Ser responsable del bienestar y seguridad de otras personas | | |
| Ganar mucho dinero | | |
| Ayudar a otras personas | | |
| Supervisar a otras personas | | |
| Trabajar el día ya las horas que quieras | | |
| Obtener aumentos y ascensos | | |

3. PASATIEMPOS

Convertir Los siguientes pasatiempos en actividad laboral

| PASATIEMPO | ACTIVIDAD LABORAL |
|----------------------------|-------------------|
| Restaurar muebles | |
| Coleccionar antigüedades | |
| Entrenar perros | |
| Pintar acuarelas | |
| Escribir poesía | |
| Cocinar platos elegantes | |
| Jugar fútbol | |
| Plantar y cultivar flores | |
| Coser | |
| Practicar danzas aeróbicas | |
| Reparar automóviles | |
| Montar a caballo | |

4. TERMINAR EL BACHILLERATO

Señalar tu acuerdo o desacuerdo frente a las siguientes afirmaciones

| AFIRMACIONES | DE ACUERDO | EN DESACUERDO |
|---|------------|---------------|
| Es importante tener un diploma de bachiller | | |
| El bachillerato es un desperdicio de tiempo si uno no va a ir a la universidad | | |
| La mayor parte de las clases de bachillerato no tienen valor práctico | | |
| Es fácil obtener un certificado de bachiller, si uno se retira del colegio y más tarde se necesita el diploma | | |
| Muchos amigos míos abandonaron el colegio y otros piensan hacerlo | | |
| Tengo un familiar que nunca terminó el bachillerato | | |
| Si me ofrecieran un trabajo seguro, abandonarían mis estudios | | |
| Lo único que me motiva del colegio son los amigos | | |
| Hay muchas formas de obtener un diploma de bachiller | | |

Hacer un autorretrato describiendo detalladamente mis cualidades físicas y psicológicas.

PROYECTO DE VIDA

**GRADO
DECIMO
EDUCACIÓN
MEDIA**

6. LOS CUMPLIDOS. LAS QUEJAS
7. DAR UNA NEGATIVA O DECIR NO
8. PREGUNTAR POR QUÉ
9. DEFENDER LOS PROPIOS DERECHOS
10. CONVERSACIONES
11. EMPATIA
12. INTERACCIONES CON ESTATUS DIFERENTES
13. INTERACCIONES CON SEXO DIFERENTE
14. TOMAR DECISIONES
15. INTERACCIONES DE GRUPO
16. AFRONTAR Y RESOLVER LOS CONFLICTOS

6. LOS CUMPLIDOS. LAS QUEJAS

Hacen que casi todo el mundo se sienta bien. En el cumplimiento, existen dos componentes: darlos y recibirlos. Los niños que pueden hacer cumplidos sinceros a compañeros, padres y maestros reciben a cambio, un reforzamiento similar. Este círculo de dar y recibir reforzamiento social ayuda a aumentar la propia popularidad la implicación social y el rendimiento escolar.

Dar cumplidos, significa que se quiere decir algo positivo o agradable a otra persona, por tanto, dar y recibir cumplidos hace que la mayoría de personas, se sientan bien consigo mismas. Los cumplidos deben ser sinceros y decirse en el momento apropiado

GUIONES DE PRÁCTICA

- Te encuentras con un amigo(a) en una fiesta y esta muy guapo(a). Quieres que sepa que te gusta mucho la forma en va vestido (a)
- Después de estar toda la tarde con alguien, quieres comunicarle tus sentimiento positivos
- Un amigo te ayuda a encontrar un objeto o dinero que habías perdido
- Has ayudado a una persona mayor a llevar unos paquetes hasta su casa
- Después de un discutido partido de fútbol en el que tu hacías parte del equipo, un amigo te hace un cumplido
- Un amigo tuyo que es muy talentoso obtiene una nota alta en un examen importante o un ascenso en su trabajo
- En el gimnasio Uno de los alumnos realiza muy bien las rutinas
- Cuando regresas a casa después del colegio o el trabajo, ves a alguien que ayuda a una persona que ha tropezado y se ha caído
- Defiendes a alguien que está siendo agredido por otro

7. DAR UNA NEGATIVA O DECIR NO

Negarse consiste en ser capaz de decir no de una forma adecuada ,cuando alguien pide que se haga algo. A todos ha sucedido que se tenga que hacer algo que no se quiere y en ocasiones resulta imposible negarse . La capacidad para negarse a las demandas de otro de forma no punitiva y diplomática requiere de mucha habilidad. La persona que constantemente cede ante las peticiones de los demás, independientemente de que sen o no apropiadas, algunas veces como persona fácil de vencer. Cuando una persona dice no en el momento apropiado expresa cómo se siente en relación a una petición o invitación. Quienes no gozan de la capacidad para negarse a peticiones, se sienten con frecuencia, defraudados, frustrados y resentidos

Si un niño aprende a rechazar peticiones de forma apropiada, obtienen un mayor control de sus interacciones sociales. Ejercer el derecho a negarse ante una petición ayuda a comprender mejor la importancia de aceptarla. De la misma manera, la adquisición de esta habilidad social ayuda a comprender y a darse cuenta que, ser rechazado no se constituye en algo degradante o hiriente

GUIONES DE PRÁCTICA

- Alguien solicita el favor de colarse en una fila que se ha hecho durante largo rato
- Un amigo pide prestado el carro
- Un compañero pide prestado dinero
- Alguien quiere cambiar el televisor de canal cuando se está viendo el programa favorito
- Alguien pide que le ayudes en una tarea que le fue asignada a él
- Alguien quiere ir a tu casa cuando tu no lo puedes atender
- Estás muy ocupado y un superior te pide un favor
- Un amigo te invita a que le ayudes a tomar un objeto atractivo que está al alcance sin autorización del dueño

-

8. PREGUNTAR POR QUE

Se pregunta por qué cuando no se está seguro sobre algo y se quiere mayor información, cuando se tiene curiosidad por saber los motivos de alguien o cuando no se comprenden las razones o decisiones tomadas por los otros.

Cuando se expresa por que se pretende tener una información adicional sobre una situación, un enunciado o una interacción y, esta información puede ayudar a aclarar ambigüedades equivocaciones o malentendidos que podrían dar lugar a situaciones desagradables o vergonzosas. La respuesta aporta información nueva que puede influir en las decisiones en el curso de la acción elegida y sobre todo, en los jóvenes, sirve para aprender nuevas cosas ya que las causas y los efectos desarrolla habilidades de razonamiento y juega un papel importante en el desarrollo de la capacidad de toma de decisiones y otras estrategias cognitivas. Así pues lo que para un adulto puede ser rutinario para alguien menor se convierte en un mecanismo de aprendizaje social, emocional y educacional.

GUIONES DE PRÁCTICA

- Un amigo solicita ayuda a otro. El quisiera saber por qué quiere que sea él y no otro
- Alguien cometió una infracción al reglamento se le escucha en descargos preguntándole los motivos que lo llevaron a esta situación
- Alguien está en un recinto público como un supermercado y el celador le pide que se retire, la persona desea saber los motivos de la petición
- El padre de familia da una instrucción a los hijos sobre la hora de llegada a la casa a partir de la fecha
- Alguien pide prestado a otro un objeto que es muy costoso
- Un familiar llama apurado solicitando que le haga llegar hasta el sitio donde se encuentra un objeto determinado

9. DEFENDER LOS PROPIOS DERECHOS

Se entiende la defensa de los derechos cuando queremos que los demás sepan cuando no hay un trato justo o cuando se le hace algo inadecuado a alguien. Esto puede resultar simple al comunicar a los demás lo que se puede esperar de otro, pero otras veces, puede implicar tener que adoptar actitud firme y

establecer límites, lo que puede resultar difícil pero en últimas lo que se busca es una autoprotección

La asertividad , casi siempre hace referencia a la defensa de los derechos , aunque ella implica una gama más amplia de comportamientos y situaciones pero el hecho de autoafirmarse en situaciones en las que han sido infringidos o violados los derechos, constitucionales o aquellos que son inherentes a las interacciones sociales, a propósito o accidentalmente, pone claramente a prueba la capacidad de ser asertivo.

Para aprender a defender los propios derechos hay que superar tres etapas fundamentales: primero, ser consciente de los derechos y comprenderlos (desde lo intelectual y lo social); segundo se debe ser capaz de comprender cuando, de hecho se han violado los derechos y tercero, aprender a comunicar a los demás que están infringiendo los derechos personales

GUIONES DE PRÁCTICA

- Alguien presta un objeto preciado a otro y ya se lo reclamó en algunas oportunidades
- Te devuelven mal en el supermercado
- Alguno de los compañeros te acusa injustamente de cometer una falta disciplinaria
- Compras un objeto en un almacén y al destaparlo está incompleto
- Organizan una fiesta en tu casa y te exigen que no hagas presencia en ella
- Hay unas funciones asignadas en el hogar y alguien te dice que cumpla con la que le corresponde a otro
- Estas viendo una película y entra otra persona y cambia el canal sin decirte nada

10. CONVERSACIONES

Hablar con los demás es una actividad permanente , sin embargo no es una habilidad fácil ya que ella reviste unas características que van desde lo formal a lo informal, de un cometido en particular a no tener ninguna orientación, durar varias horas o solos unos segundos, de una importancia extrema a una insignificancia. De cualquier manera, una conversación es un vehículo de intercambio de información entre dos o más personas y es por ello que quien conoce las intrincaciones de conversar tiene una inequívoca ventaja social sobre el que no las conoce

La conversación comprende tres momentos: la iniciación, el mantenimiento y la terminación. El primero puede ser una presentación, saludo o pregunta y en él se pone en marcha y facilita la inclusión de nuevos participantes; el segundo es la porción principal del diálogo y el último es la conclusión por mutuo acuerdo o por el retiro del interlocutor

En los niños y jóvenes la conversación es un mecanismo esencial y un medio para el aprendizaje y el desarrollo social. La interacción entre pares o con adultos está basada en la comunicación diádica y en grupo . Cuanta mayor facilidad tenga un niño en el arte de conversar, mayor será su aportación en el desarrollo social, emocional, e intelectual.

GUION DE PRÁCTICA

- En un sitio público, encuentras a una persona que admiras y respetas, quieres que lo conozcan las personas con quien vas
- Llegas tarde a una reunión de grupo y cuando te integras están conversando sobre un tema que a todos interesa
- Llegas a una fiesta y no conoces a nadie
- Estás enfrentado a una conversación incómoda y deseas terminarla
- Después de asistir a un concierto con tus amigos, quieres comentarlo con ellos

- Un compañero ha hecho algo creativo interesante y te gustaría saber cómo lo logro

11. EMPATIA

Ser capaz de sentir y comprender lo que otra persona siente. Para empalzar hay que aprender a conocer cómo se sienten los demás, qué situaciones pueden hacer sentir estados de ánimo de entusiasmo, alegría, tristeza o temor; conociéndolos se adquiere la capacidad de compartirlos para empalzar.

La capacidad de conectar de forma correcta y sincera con los sentimientos y emociones de otra persona, es la capacidad de empalzar, abriéndose a los demás y logrando que éstos también lo hagan. De esta forma se demuestra la sensibilidad, el respeto y la confianza y se aumenta el atractivo social de la persona y se demuestra la madurez social dándole significado a la confianza, el sentimiento y la comprensión para evitar el aislamiento social.

GUION DE PRÁCTICA

- Alguien llora y desea ayudarle
- Ves a alguien de tu familia en actitud de tristeza
- Los profesores están celebrando su día del Maestro
- Estás preocupado por el cambio de comportamiento de uno de tus amigos
- Tu mejor amigo se lanza para una elección importante y se siente triste porque no alcanzó la mayor votación
- Alguien que no es muy amigo tuyo expresa públicamente su alegría por un éxito que alcanzó

12. INTERACCIONES CON ESTATUS DIFERENTES

Se hace referencia a enfrentarse con personas de estructuras jerárquicas superiores o inferiores por afecto, autoridad, poder o edad. Se da por respeto a la persona y a su posición, por protocolo y existe la necesidad de adaptar lo que se dice, la forma como se dice

Los adultos se relacionan con otros adultos en diferentes interacciones sociales, generalmente, laborales. Los niños interactúan con los adultos en relaciones de respeto, por la diferencia de estatus: padres, maestros, vecinos, profesionales, parientes. La relación con los padres marca el desarrollo de esta habilidad para contribuir a la facilidad o éxito con que se relacione con el mundo de los otros adultos

GUION DE PRÁCTICA

- El profesor le hace una exaltación o estímulo a un estudiante por la calificación obtenida en un examen
- Debes solicitar un permiso a una autoridad para la utilización de un recinto
- Necesitas que un conferencista repita la explicación sobre un tema que no te quedo claro
- La madre riñe al hijo por un daño ocasionado
- No estás de acuerdo con la posición de una profesora frente al tema tratado
- Necesitas hacer una petición justa a los padres
- Requieres un dinero prestado para suplir una necesidad
- Estás buscando empleo y concertas una cita con el gerente de una empresa

13. INTERACCIONES CON EL SEXO OPUESTO

generalmente se dan buenas relaciones entre personas del mismo sexo, pero es importante aprender a mantener buenas relaciones con personas con el sexo opuesto. La turbación por las relaciones con el otro sexo se dá de manera particular en la infancia y en la adolescencia, es posible que al llegar a la edad adulta, se tenga un manejo más adecuado al respecto, aunque no ocurre siempre en todos.

La falta de habilidades sociales en las interacciones con el sexo opuesto puede ser un factor que contribuya a la ansiedad social en los adultos. El desarrollo del papel sexual empieza pronto en la infancia y progresa a lo largo de la adolescencia; las manifestaciones físicas y conductuales de la sexualidad durante la preadolescencia son más aparente. Por ello en los jóvenes el desarrollo de habilidades en las interacciones con el sexo opuesto puede servir de gran ayuda para el desarrollo social entre ambos sexos..

GUION DE PRÁCTICA

- Alguien de sexo contrario, tomó tu lapicero y necesitas solicitarle que te lo devuelva
- Vas a la biblioteca en busca de un libro y te señalan a alguien que no conoces mucho como la persona que lo acaba de prestar
- Quieres conocer mejor a alguien que te llama la atención por su físico y su actitud
- Alguien se sienta al lado tuyo en el transporte y te inicia una conversación
- Deseas bailar con alguien que se encuentra en la fiesta
- Te llega el comentario que alguien del colegio, de sexo contrario, ha estado diciendo cosas desagradables de ti.

14. TOMAR DECISIONES

Todos en algún momento se han visto abocados a tomar una decisión de mayor o menor trascendencia. Tener la capacidad de decidir en forma inteligente, sin vacilar o aplazar, es una habilidad vital

Las personas que tienen habilidad en la toma de decisiones, tienen la capacidad de organizar las opciones relevantes eficazmente y de clasificarlas según sus ventajas e inconvenientes. Sin embargo las personas que reflexionan y meditan sus opciones y elecciones, al igual que las que son impulsivas al tomar decisiones, son menos eficaces que los individuos que abordan las decisiones de una forma determinada y organizada, catalogándolos como competentes, seguras de sí mismas y organizadas y son escogidas como líderes en los grupos. Esta capacidad elimina o reduce los inconvenientes de la ansiedad y las molestias de ser indeciso, mejorando así la calidad global de las interacciones sociales

GUION DE PRÁCTICA

- Estás entre ir a cine con toda tu familia o asistir a una fiesta de amigos
- Tienes puntaje para ingresar a la carrera que te gusta o a la que pasaron la mayoría de tus amigos
- Al llegar a un salón tres personas te invitan a sentarte con ellas
- Te ofrecen dos regalos pequeños uno de cumpleaños y otro de navidad o un buen regalo solo en navidad
- Se acerca la fecha de cumpleaños de alguien muy allegado y solo tienes un poco de dinero y cuando vas a comprarlo ves una camiseta que te encanta
- Quieres comprarte tres CD que te gustan mucho pero sólo tienes dinero para uno

- Tienes tres cupos en tu carro para el viaje de fin de semana pero tus amigos son cuatro
- Ocurre un incidente disciplinario y se amenaza con castigar a todo el grupo si no aparece el culpable, Tu sabes quien ha sido el responsable
- Vas por la calle y ves que a alguien se le cae algo pero no se da cuenta, te acercas y es un lindo celular

15. INTERACCIONES DE GRUPO

Situación en la que tres o más personas interactúan, por ello son más difíciles que las relaciones diádicas porque son más personas a las que hay que dirigirse en forma verbal y no verbal y a la que prestar atención

En las interacciones de grupo se amplían las reglas que rigen en la comunicación diádica; cada participante debe aprender la forma de compartir las manifestaciones del que habla y evitar monopolizarla. Además cada participante debe responsabilizarse de que sus contribuciones sean pertinentes con el interés de grupo, que tienden a incrementar la susceptibilidad e inseguridad de un individuo en la participación social. No es extraño encontrar que una persona sea capaz de participar en diadas sociales y que experimente ansiedad e inseguridad en interacciones de grupo

GUION DE PRÁCTICA

- En un grupo están hablando sobre un programa de televisión y la mayoría expresan que no les gusta. Quieres intervenir para expresar tu desacuerdo y las razones que tienes
- Diriges una deliberación sobre la forma como se hará una celebración en tu familia, colegio o trabajo
- Se reúnen para organizar un campeonato intersectorial, discuten la escogencia de los equipos, el lugar, el patrocinio
- En tu familia están reunidos planeando la reunión de navidad
- La profesora propone los sitios posibles para la próxima salida ecoturística, lo deja como tema de discusión
- Cada uno de tus amigos propone una opción diferente para la salida del viernes

16. AFRONTAR Y RESOLVER LOS CONFLICTOS

Se refiere a la norma como la gente soluciones los problemas que tienen con otras personas, los desacuerdos, los malentendidos, diferencias de opiniones y creencias que pueden convertirse en una situación grave si se carece de habilidades necesarias para la resolución de los conflictos. Si esto sucede se llega a las discusiones, no al diálogo, a las peleas que puede acarrear la pérdida de amigos, la ganancia de enemigos, o la creación de situaciones problema con pares o superiores. Es importante aprender a discutir, controlar o resolver estos problemas antes de agravarlos

El conflicto juega un papel importante en el desarrollo psicosocial del individuo. La resolución puede fomentar la exploración y la comunicación social. Si se hace de manera sosegada se logra la comprensión y la comunicación abierta, en caso contrario se puede generar un deterioro social

Cuando las creencias y opiniones no son compartidas, se siente una disonancia que necesita resolverse. Un aspecto importante de la madurez social es la comprensión y la capacidad de aceptar el hecho de que siempre existirá cierto grado de ambigüedad o incongruencia. Se necesita aprender, darse cuenta y sentirse bien ante la idea de que no todos los problemas tienen soluciones

GUIÓN DE PRÁCTICA

- Los padres ordenan quedarse en la casa la noche del viernes y cada uno de los hijos ya había hecho su plan con amigos
- En un juego de mesa una de los jugadores te acusa de haber hecho trampa, sin ser verdad
- Has obtenido malas notas y llamados de atención, tus padres te restringen los permisos y la asignación económica
- Vas con un amigo y al mismo tiempo ven una joya valiosa en el suelo
- Tienes respuestas similares a un compañero en el examen y tu profesora te acusa injustamente de haber si tu, el que ha copiado,
- Se encuentran hablando sobre un partido de fútbol y todos tiene posiciones diferentes sobre el partido

PROYECTO DE VIDA

**GRADO
UNDECIMO
EDUCACIÓN
MEDIA**

CONTIENE

- 17. HABILIDADES PRACTICAS PARA VIVIR
- 17.1 LOS CAMBIOS CORPORALES Y PSICOLÓGICOS
- 17.2 LA AMISTAD CON PERSONAS DEL OTRO SEXO
- 17.3 JOVENES Y AFICIONES
- 17,4 COMO NOS VEN LOS DEMÁS
- 17.5 . NOTICIAS DE ACTUALIDAD
- 17.6 DIVERSIONES
- 17,7 AUTORRETRATO

17. HABILIDADES PRACTICAS PARA VIVIR

LO QUE DEBES SABER

El autoconocimiento se refiere al conocimiento de las propias habilidades, expresiones, temores, necesidades, que le permite a la persona saber qué es lo que piensa, por qué actúa de cierta manera y lo que siente. Este autoconocimiento se da mediante un proceso que implica acercarse a sí mismo o misma para conocerse e identificar las propias debilidades, fortalezas y cualidades; identificar los sentimientos y las reacciones personales ante diversas situaciones; identificar las actitudes que interfieren con el cumplimiento de las metas personales; reconocer el propio valor, aceptarse, quererse y cuidarse, para enfrentar las situaciones de la vida diaria con confianza y con seguridad. El conocerse y contar con herramientas que le permita a las personas detenerse y observar cómo son en su rol parental es un proceso que promueve el reconocimiento de las debilidades y fortalezas en la ejecución de ese rol y permite tomar decisiones asertivas como cambiar actitudes y conductas para establecer relaciones saludables con los miembros de la familia y de la sociedad.

El reconocimiento y el manejo de sentimientos se refieren a la identificación de lo que cada persona siente, cómo lo expresa y cómo influye en su relación con otros. Esto tiene que ver con la capacidad de las personas para reconocer y expresar asertivamente lo que sienten ante diversas situaciones de la vida diaria. Esto implica el reconocimiento de sus emociones y de las situaciones que las desencadenan, así como el aprendizaje de estrategias para expresar esos sentimientos en forma asertiva. Todo esto conlleva el fortalecimiento emocional de los jóvenes, en la búsqueda de alternativas y estrategias que les permita canalizar sus emociones y buscar soluciones reflexivas con una visión de mundo basada en la confianza, la esperanza y sin temor.

La comunicación asertiva se refiere a la defensa de los derechos propios, expresando lo que se cree, piensa y siente de manera directa y clara en un momento oportuno y respetando los derechos de las demás personas. Este tipo de comunicación implica aprender a enfrentar y a resolver situaciones que provocan tensión, sin sentir culpa o temor; significa hablar claro, darse a entender y escuchar a los demás para establecer relaciones interpersonales armoniosas. Una forma en la cual los jóvenes deben poner en práctica esta comunicación asertiva es en el establecimiento y aplicación de reglas claras que les permitan distinguir qué pueden hacer y qué no, y las consecuencias de no cumplir las reglas.

La resolución de conflictos y la toma de decisiones se refiere a un proceso consciente y reflexivo que permite actuar ante las situaciones de difícil manejo en forma asertiva y efectiva. Para la adquisición de estas habilidades es necesario tomar en cuenta:

- Las necesidades, los intereses, los valores, las metas, los recursos y las oportunidades personales al momento de actuar y decidir.

- Medir las consecuencias de esos actos y de esas decisiones.
- Tomar decisiones y responsabilizarse de las consecuencias que conllevan.
- Reconocer quiénes intervienen tanto en la resolución del conflicto como en la toma de decisiones.

Las habilidades para resolver el conflicto y la toma de decisiones se adquieren como producto de la práctica y el aprendizaje de las demás habilidades.

La información clara y veraz sobre el consumo del tabaco, el alcohol y otras drogas, no es una habilidad en sí misma, pero permite que los jóvenes cuenten con el conocimiento sobre el fenómeno del consumo de estas sustancias y tomen una actitud coherente ante el consumo de ellas. Esto incluye aclarar los mitos sobre el consumo de estas drogas; conocer y reflexionar sobre las implicaciones físicas, emocionales y espirituales que conllevan su consumo y ser críticos con respecto a las actitudes, las motivaciones, los mitos y las creencias personales hacia el consumo de alcohol, el tabaco y otras drogas.

El análisis crítico de la publicidad, consiste en ejercitarse en la observación y el análisis objetivo de la información y la publicidad que circula en diferentes medios no solo del tabaco y el alcohol sino de otras drogas, lo cual no siempre tiene una base científica y veraz. Se trata de conocer y reflexionar sobre la información y el mensaje al que estamos expuestos por parte de la publicidad para que los jóvenes aprendan a ser personas críticas al respecto, a formar su propio criterio y tomar decisiones informadas y responsables

MANOS A LA OBRA

AUTOCONOCIMIENTO

- ¿Es lo mismo sexo que género?
- ¿Las familias se mantienen igual con el paso de los años?
- ¿Qué modelo de familia tengo?
- ¿Cómo soy como hijo, amigo, hermano?
- ¿Cuáles son mis responsabilidades?
- ¿Cómo favorezco la construcción de la identidad personal?

RECONOCIMIENTO Y MANEJO DE SENTIMIENTOS

- ¿Por qué debemos reconocer y expresar nuestros sentimientos?
- ¿Cómo reconozco lo que estoy sintiendo?
- ¿Cómo reacciono ante lo que siento?
- ¿Cómo reaccionar ante situaciones cotidianas que generen discordia?
- ¿Cómo puedo manejar adecuadamente mis emociones?

COMUNICACION ASERTIVA

- ¿Cuáles formas de comunicarse existen?
- ¿Qué es la comunicación asertiva?
- ¿Cómo son las personas asertivas?
- ¿Cuáles son los requisitos para tener una comunicación asertiva?
- ¿Cómo comunicarme asertivamente con mi entorno?
- ¿Qué son las reglas familiares?
- ¿Por qué son importantes las reglas en la familia y en la sociedad?
- ¿Cómo se establecen las reglas familiares y sociales?
- ¿Quién establece las reglas, quién las aplica y cómo lo hacen?

RESOLUCION DE CONFLICTOS Y TOMA DE DECISIONES

- ¿Qué es la resolución de conflictos?
- ¿Qué es la toma de decisiones?
- ¿Cuáles son los pasos a seguir para la toma de decisiones y resolver un conflicto en forma efectiva?

INFORMACION CLARA SOBRE CONSUMO DE DROGAS, ALCOHOL Y OTRAS SUSTANCIAS PERJUDICIALES PARA LA SALUD

- ¿Qué es una droga?
- ¿Cómo se clasifican las drogas?
- ¿Cuáles drogas existen y cuáles son sus efectos?
- ¿Cuál es la diferencia entre el uso, abuso y dependencia?
- Factores de riesgo para el consumo de drogas.
- Factores protectores del consumo de drogas.

ANÁLISIS CRÍTICO DE LA PUBLICIDAD

- ¿Qué es la publicidad?
- Conceptos básicos de publicidad
- Estrategias publicitarias
- Medios publicitarios
- Publicidad on line (Internet)
- ¿Cuál es la regulación para la pauta de mensajes publicitarios acerca del consumo de tabaco y de alcohol?
- ¿Cómo se presenta la información en los medios y los mensajes publicitarios sobre tabaco y alcohol?
- Guía para el Análisis Crítico de la Publicidad

17.1 LOS CAMBIOS CORPORALES Y PSICOLÓGICOS

- LO QUE DEBES SABER

Considerar las cuestiones sobre el cuerpo, el desarrollo, el sexo, el comportamiento, es importante y hasta divertido, porque ayuda a los chicos y chicas a cuidarse, comprenderse y mantenerse sano mientras se crece

El cuerpo sufre una transformación desde hace unos pocos años y aún todavía está sucediendo o sucederá ya que desde la pubertad, las hormonas sexuales están actuando y provocando variaciones en el cuerpo: se desarrollan los órganos sexuales externos e internos, crece de tamaño el cuerpo en general, la cara pierde el aspecto infantil, el vello ocupa distintas partes de la fisonomía, aumenta la sudoración, la grasa en el pelo, los granos en la cara, se agrava la voz por el aumento de tamaño de laringe y la visibilización de la nuez en los hombres y la aparición de la menstruación en las mujeres

La reacción ante estos cambios oscila entre la estimulación y la alegría y la timidez y la vergüenza y, a pesar de que el momento en el que cambia el cuerpo y cómo lo hace, no tiene ninguna relación con su buen funcionamiento o aspecto exterior, las burlas y preocupaciones de los jóvenes por este suceso, pueden ser frecuentes.

Las amistades pueden cambiar, se inician los compromisos afectivos, se siente celos, alegría y preocupaciones al mismo tiempo. Es normal experimentar el deseo sexual y la atracción por otros; afloran los sentimientos diferentes y hasta contradictorios: reír y llorar, desear ser tratado como adultos y a veces como niños. Todo se convierte en un lío, tanto para el adolescente como para las personas que lo rodean, pero... esta transformación es necesaria para evolucionar y adaptarse a las condiciones del entorno

- MANOS A LA OBRA

1. Pegar una foto de hace unos cuatro años y otra actual
2. Realizar una lista de los cambios experimentados:

| ASPECTO | ANTES | AHORA |
|---|-------|-------|
| El cabello | | |
| La piel | | |
| El cuerpo | | |
| La forma de vestir | | |
| Las comidas | | |
| La musica | | |
| Las personas y amistades | | |
| La relación con la familia | | |
| La relación con personas del sexo opuesto | | |
| El estudio | | |
| Las actividades y gustos | | |
| Los programas de televisión | | |
| Las actividades | | |
| Los horarios | | |
| Las metas | | |
| Los sentimientos frente a tus padres y hermanos | | |
| Tus sentimientos frente a otros familiares | | |
| Las situaciones difíciles | | |

3. Escribir las ventajas y desventajas de dichos cambios

| ASPECTOS | VENTAJAS | DESVENTAJAS |
|--|----------|-------------|
| Implicaciones en las relaciones con los demás | | |
| Comprensión de los demás frente a tus cambios | | |
| Aceptación de los demás frente a tus cambios | | |
| Exigencia de los demás frente a tus cambios | | |
| Comunicación con los demás en esta etapa de cambio | | |
| Tu sentimientos | | |
| Tus metas | | |
| Tus gustos | | |

4. Inventa, diseña y grafica un anuncio publicitario en el que se promueva la idea del CAMBIO, para tratar de vender un producto. Ejemplo. Busca un horizonte de luz, cambiate a
5. Escribe un ensayo con buen contenido literario sobre el significado del cambio personal
6. Inventa un eslogan o busca una frase célebre que represente esta ideas del cambio y realiza una cartelera para exponer en clase

17.2 LA AMISTAD CON PERSONAS DEL OTRO SEXO

- LO QUE DEBES SABER

Uno de los intereses principales de los jóvenes es establecer amistades y provocar la atracción de aquellos que les gustan especialmente. A pesar de esto, no siempre resulta fácil acercarse, hablar y desarrollar estos contactos especiales, por muchas razones; pero uno de los más preponderantes es el prejuicio sobre la idea de que el otro sexo es diferente y por ello se dificultan las conversaciones, las relaciones conjuntas y el intercambio de sentimientos, entre otros.

- MANOS A LA OBRA

1. Elegir una persona de sexo contrario a tuyo que tenga el rango de edad entre 14 y 17 años (ojalá no sea compañero(a) del colegio). Cuéntale que estás trabajando en tu proyecto de vida y pídele autorización para hacerle unas preguntas que registrarás por escrito en un formato
2. Elegir un formato de preguntas como éste, aunque puedes añadirle otras preguntas que te resulten interesantes

Procura establecer un clima agradable y relajado mientras estes realizando la entrevista y no intervenir, ni intervenir en las respuestas para que tengas confiabilidad en los datos. Si tu entrevistado(a) no te entiende la pregunta, procura formularsela de otra manera

| PREGUNTA | RESPUESTA |
|--|-----------|
| Cómo te llamas | |
| Cuántos años tienes | |
| Tienes amigos del otro sexo Te parece difícil establecer relaciones de amistad con un chico o una chica y por qué | |
| Creer que existan diferencias entre los chicos y las chicas a la hora de iniciar y mantener una amistad. Cuáles | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

3. Selecciona la frase que más te llamó la atención o que destacarías de la entrevista y escríbela en letra de cartel, acompañada de una imagen ilustrativa y coherente con la frase
4. Busca un anuncio publicitario que exprese las posibles diferencias o aspectos comunes entre chicos y chicas y pegalo en tu cuaderno de manera destacada.

17.3 JOVENES Y AFICIONES

- LO QUE DEBES SABER

Suele asociarse juventud y salud por razones obvias. La adquisición de hábitos saludables, es fundamental en cualquier etapa de la vida, pero en la adolescencia por los cambios sucedidos, se hace imprescindible.

La salud está íntimamente relacionada con la práctica de alguna afición porque se ha comprobado que, las personas que desarrollan y mantienen alguna afición padecen menos enfermedades a lo largo de su vida que las que no lo hacen

Tener una afición significa sentir una inclinación, un vivo interés, por algo o por alguien. Quien se afiona a algo, realiza con asiduidad un tipo determinado de actividad con diferentes fines: divertirse, aprender, desarrollar una habilidad especial, expresar sus ideas y sentimientos, alcanzar una meta. Para algunos incluso, el trabajo es como una afición, por la pasión e interés que éste les produce. Así sucede cuando se realiza un trabajo que se elige y que se considera una vocación. Para otros la afición se desarrolla fuera del ambiente laboral sin que nadie se los obligue y lo hacen para sentirse bien consigo mismos y con otros.

Qué tiene que ver las aficiones con la salud?. Mucho, porque la salud no es ausencia de enfermedad sino también bienestar psicológico. El cuerpo y la mente están íntimamente ligados, lo que afecta a uno, afecta a otro y viceversa. Disponer de momentos para desarrollar alguna actividad recreativa, por tanto, tiene efectos positivos muy importantes para la salud y el bienestar psicológico de las personas porque

- Permite desarrollo pleno y satisfactori8a
- Mejora el estado de ánimo, relaja, disminuye los estados de melancolía y frustración
- Proporciona la energía y motivación suficiente para enfrentar las tareas obligatorias
- Permite conocer a otras personas y estrechar lazos de amistad o empatía
- Desarrolla conocimientos sobre la realidad desde distintos puntos de vista
- Aumenta la experiencia, desarrolla habilidad, permite experimentar sentimientos de competencia y seguridad

• MANOS A LA OBRA

1. Hacer una consulta sobre los instrumentos de investigación de las ciencias sociales: la encuesta, el reportaje, la entrevista. Consignar al respecto datos referentes a cada una en la siguiente tabla

| INSTRUMENTO | COMO SE PREPARAN LAS PREGUNTAS | COMO SE PRESENTAN LAS PREGUNTAS | TIPOS DE PREGUNTAS | COMO SE REALIZA | QUE TIPO DE TEMAS | A QUIEN SE APLICA Y COMO SE SELECCIONAN | COMO SE ANALIZAN LOS DATOS |
|--------------|--------------------------------|---------------------------------|--------------------|-----------------|-------------------|---|----------------------------|
| Reportaje | | | | | | | |
| Encuesta | | | | | | | |
| Entrevista | | | | | | | |
| cuestionario | | | | | | | |

2. Realizar una encuesta sobre aficiones a 50 jóvenes – 25 niñas y 25 niños, entre 14 y 17 años, ojala no sean de tu colegio. Busca diferentes escenarios donde sepas que se reúnen jóvenes (Chicos y chicas), para capturar a tus encuestados
3. Prepara la encuesta. Una sugerencia puede ser la que se presenta, pero si quieres , le añades otras preguntas
4. Realizar la encuesta , garantizando el anonimato de los jóvenes encuestados, para facilitar su participación y sobre todo, su sinceridad en las respuestas
5. Análisis de resultados. Pedir ayuda del profesor de matemáticas o estadística

- Qué porcentaje de chicos y de chicas tienen aficiones?
 - Cuáles son las aficiones preferidas
 - Hay diferencias entre los chicos y las chicas respecto a sus aficiones
 - Con qué frecuencia se practican
 - Qué porcentaje de jóvenes desarrollan su afición y qué porcentaje acompañados
 - Cuáles son los lugares más mencionados para la práctica de aficiones
 - Cuáles son las principales razones por las que los jóvenes no tienen aficiones o las desarrollan poco : Presentar los resultados en porcentajes. Como la pregunta es abierta, debes clasificar las respuestas de acuerdo a las características comunes
6. Presentación de los resultados. Como existen diferentes formas para dar a conocer los resultados: con gráficos y tablas, se logrará darlos a conocer de una manera más gráfica y visual. Este trabajo debes realizarlo con tu profesor de sistemas e imprimirlo
 7. Escribir un artículo en el que expongas las conclusiones de lo que el estudio te arrojó. Debes soportarte en elementos teóricos. Por ejemplo. Si fue el fútbol el deporte que obtuvo el mayor porcentaje, debes consultar sobre este deporte y escribir al respecto. Apóyate en este punto de la profesora de lengua castellana.
 8. Escribir el artículo en idioma extranjero.

17.4 COMO NOS VEN LOS DEMÁS

- LO QUE DEBES SABER

Conocer la opinión de aquellos que están muy alejados de nosotros en sus ideas, gustos, aficiones, resulta interesante. Esto permite reconocer aspectos de nosotros mismos desde puntos de vista diferentes, acercarnos y comprender a otros.

- MANOS A LA OBRA

1. Elegir dos personas muy alejadas a tu edad: un niño y una persona mayor. Les harás algunas preguntas que reflejen sus ideas sobre lo que piensan de los chicos y chicas de tu edad, desde su propia experiencia.

Un niño entre 6 y 10 años (del colegio o de tu familia) y aplícale el siguiente cuestionario.

| PREGUNTAS | RESPUESTAS |
|---|------------|
| Nombre | |
| Edad | |
| Conoces a muchos chicos de mi edad | |
| Te gustaría tener mi edad | |
| Por qué | |
| Que es lo que más te llama la atención de los chicos de mi edad | |
| | |

Elegir una persona mayor, que tenga más de 60 años. Preséntate respetuosamente y explícale que estás haciendo un trabajo. Pídele autorización para hacerle algunas preguntas.

| PREGUNTAS | RESPUESTAS |
|---|------------|
| Nombre | |
| Edad | |
| Profesión | |
| Opinión sobre los jóvenes | |
| Diferencias que encuentre entre los adolescentes de hoy y los de su época. Cuáles | |

2. Observa y escoge un programa de televisión en el que participen como protagonistas los jóvenes.

Escribe un análisis sobre la imagen que están proyectando de estos. Aspectos principales que crees que se representan en este programa. Si se ajusta a la realidad o exagera en algún aspecto. Comenta si crees que el programa es una buena influencia para los jóvenes de tu edad.

3. Inventa o reescribe un chiste que conozcas que se refiera a este tema: de jóvenes, de niños, de adultos, etc.

17.5 NOTICIAS DE ACTUALIDAD

- LO QUE DEBES SABER

La defensa de los derechos ciudadanos es una labor prioritaria de la prensa : periódicos, revistas, televisión, radio. Estos medios muestran lo que ocurre en un país y de esta manera, las personas tenemos la posibilidad de acercarnos a la situación política, económica y social para tomarse una opinión al respecto, ya que estos medios desde siempre se han caracterizado por ejercer una gran influencia sobre la opinión pública, canalizando la atención del público hacia los problemas sociales o la corrupción política. Los periodistas han sido protagonistas de muchos hechos históricos, que le han dado vuelco a la historia del mundo

- MANOS A LA OBRA

1. Elegir un periódico o revista de actualidad y de alguno de ellos, seleccionar varias noticias que te llamen la atención y que creas le puedan interesar a otros: de política, económica, deportiva, social, mundial, farándula, etc. . Leelas atentamente
2. Recortar las noticias seleccionadas y debajo de cada una escribe tu comentario personal al respecto
3. Con base en los aprendizajes que adquiriste con el ejercicio anterior, sobre la forma cómo se presenta una noticia, produce una noticia, relacionada con los jóvenes del colegio. Píde la asesoría de tu profesor de lengua castellana

17.6 DIVERSIONES

- LO QUE DEBES SABER

Tiempo libre es el tiempo que se dedica a la realización de actividades no obligatorias, que permiten un estado de relajación y disfrute: conversar con los amigos, jugar, hacer deporte, leer un libro, escuchar música, bailar, pintar, modelar, pasear, ir a cine.

Los jóvenes suelen acudir con más frecuencia a determinados lugares que se ponen de moda o son tradicionales en su entorno, por ello es necesario publicitarlos, así como , la motivación que pueda hacerse de otras actividades alternas.

- MANOS A LA OBRA

1. Elegir dos lugares que sean suficientemente diferentes, que frecuentan chicos y chicas de tu edad en la ciudad. Ejemplo : un parque y un centro comercial
2. Visita ambos lugares. Escribe las características del lugar: su tamaño, ambiente, decoración, que se encuentra allí, etc. Lo más ampliamente posible
3. Observa y anota qué tipo de actividades realizan los jóvenes que acuden allí.
4. Escribe que ofrece tu barrio o tu ciudad a los jóvenes para pasar el tiempo libre. Puedes tener en cuenta, lo que tu sabes por experiencia, además de los que aparece anunciado en los periódicos o lo que otros te aconsejan, si les pides un concepto u opinión al respecto.

5. Hasle una publicidad a un sitio que a ti te guste y que te ofrezca un sano esparcimiento que sea lo suficientemente motivante para que otros asistan allí

17.7 AUTORRETRATO

17.7.1 LO QUE DEBES SABER

Cada quien debe tener una visión de sí mismo y luego de realizar todas las actividades anteriores, estás preparado conceptualmente para pensar en ti

- MANOS A LA OBRA

1. Piensa en ti, y diligencia los siguientes datos

| DATOS | DESCRIPCION |
|--|-------------|
| Cómo eres | |
| Cómo te ven los demás | |
| Qué te gusta hacer | |
| Cómo te sientes actualmente | |
| De qué te sientes orgulloso | |
| Qué te gustaría conseguir en el futuro | |

2. Expresa una opinión o comentario sobre todo el trabajo que realizaste
3. Cuando llegues a este punto y todos los compañeros hayan terminado, reunirse en grupos de a cuatro ojala mixto, para compartir la experiencia que cada uno tuvo en el desarrollo de estas seis actividades básicas: cuál les generó mayor expectativa, mayor satisfacción, mayor dificultad, ningún disfrute, etc,
4. Intercambia tu cuaderno en varias ocasiones con tus compañeros

REFERENCIAS

D'Angelo Hernández (2.000). Proyecto de vida como categoría básica de interpretación de la identidad inividual y social. Revista Cubana de Psicología. Vo. 17 N°. 3.

William B. Wrther, Jr. y Heith Davis Ed. Mc Graw Hill, Administración de personal y recursos humanos. (2.000).

George L. Morrisey. Prentice Hall Planeando con Morrisey (1996).

Luque, F (1.988). Un proyecto de vida. Bogotá : Indo – American Press Service.

DUQUE LINARES, Jorge. Proyecto de Vida. (2008)

MANNIX, Marlene. Manual para el desarrollo Socio afectivo del Adolescente.. Tomos I y II. (2000)

FAD. Programa Integral de Desarrollo Educativo, en el Ambito Escolar. (2000(

MEALS DE CLOMBIA, S.A . La Institución Educativa una Organización que Aprende. Guía Práctica para Implementar el Mejoramiento de la Calidad en la Educación. Guía No. 6. Proceso de Mejoramiento Personal. (2001)

MICHELSON, Larry; SUGAI, Don P; P WOOD, Randy; KAZDIN, Alan E. Las Habilidades Sociales en la Infancia. Biblioteca Práctica de Psicología, Psiquiatría y Salud. España. (1987)

TOBON TAMAYO, Raúl. Proyecto de Vida. (1998)